

## スクール講座予定表 9月分

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
月・日	8月 29日	8月 30日	8月 31日	9月 1日	9月 2日	9月 3日	9月 4日
クラス	ヘルス (8月分)		ヘルス (8月分)		シェイプアップ	クラブ開放日	スポーツキッズ 園・親子体操 9:00~10:00 わくわくスポーツ 楽校・ジュニアス ポーツ教室 10:30~12:00
時間	10:00~11:00		10:00~11:00		9:30~10:30	9:00~17:00	
クラス		ピラティス&ヨガ (8月分)	朝ヨガリフレッシュ (8月分)	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	9:00~10:00	
クラス		ヘルス (8月分)	貯筋運動 (8月分)		スポーツ遊び塾	小学生陸上教室	
時間		14:00~15:00	14:00~15:00		16:45~17:45	10:00~12:00	
クラス	バドミントン (8月分)	体操教室 (8月分)	シェイプアップ (8月分)	キッズ園	運動あそび (8月) & キッズ	マタニティーヨガ	体操教室 (8月分)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	18:00~19:15
時間	16:15~17:30	16:45~17:45			ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	
時間		18:00~19:00			17:00~18:00	18:30~19:30	
クラス		ステップエアロ (8月分)	ピラティス&ヨガ (8月分)		エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00
月・日	9月 5日	9月 6日	9月 7日	9月 8日	9月 9日	9月 10日	9月 11日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス		シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00		9:30~10:30	9:00~10:00	
クラス		ピラティス&ヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	ビューティー&健康講座 骨盤から若返る! コムパ ンド体操	
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:30~11:30	
クラス	健美操 (高)	ヘルス	貯筋運動		キッズ園		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00		15:30~16:30		
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	運動あそび&キッズ	マタニティーヨガ	アート・ワーク	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~17:00	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45				スポーツ遊び塾	
時間		18:00~19:00				16:45~17:45	
クラス				ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操教室	
時間				17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~19:15	
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	9月 12日	9月 13日	9月 14日	9月 15日	9月 16日	9月 17日	9月 18日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ピラティス&ヨガ	ヘルス	スローエアロで脳トレ	シェイプアップ	エアロビックダンス
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	9:00~10:00
クラス		ヘルス	朝ヨガリフレッシュ	朝ヨガリフレッシュ		ヨガ&ストレッチ	
時間		14:00~15:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	貯筋運動 (測定会)	運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ遊び塾
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	13:30~15:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	体操教室 (上級)		ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	
時間		18:00~19:00	18:00~19:15		17:00~18:00	18:30~19:30	
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス	エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00
月・日	9月 19日	9月 20日	9月 21日	9月 22日	9月 23日	9月 24日	9月 25日
クラス		マタニティーヨガ	ヘルス (月・水合同)	運動あそび&キッズ&わくわく (登山)	シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間		9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~14:00 予定	9:30~10:30	9:00~10:00	
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動 (意案)	朝ヨガリフレッシュ	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~12:00	
クラス		ヘルス	貯筋運動	貯筋運動	貯筋運動 (クラスハウス)	ビューティー&健康講座 モメンリロایتを素肌 を守る! 洗顔教室	
時間		14:00~15:00	14:00~15:00		11:00~12:00	10:30~11:30	
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ		スポーツ遊び塾	わくわくスポーツ楽校	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		16:45~17:45	13:30~15:00	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45			体操教室		
時間		18:00~19:00			18:00~19:15		
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ		ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		20:00~21:00		
月・日	9月 26日	9月 27日	9月 28日	9月 29日	9月 30日	10月 1日	10月 2日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス		シェイプアップ (10月分)	エアロビックダンス (10月分)	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00		9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス		ピラティス&ヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ		小学生陸上教室	
時間		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00		わくわくスポーツ楽校	
クラス	健美操 (石)	ヘルス		スローエアロビック (出雲権公民館)	貯筋運動 (クラスハウス)		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		13:30~14:30	11:00~12:00		
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび	マタニティーヨガ	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	16:00~17:00	15:30~16:30	15:30~16:30	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45			ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	
時間		18:00~19:00			17:00~18:00	18:30~19:30	
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス	エアロビックダンス	ダンス&踊り	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	