

スクール講座予定表 10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	10月 31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		ヘルス (9月分)		シェイプアップ (10月分)	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:00		10:00~11:00		9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス			朝ヨガリフレッシュ (9月分)	スローエアロで脳トレ (9月分)		小学生陸上教室	
時間			10:00~11:00	10:00~11:00		わくわくスポーツ楽校	
クラス					貯筋運動 (クラスハウス)		
時間					11:00~12:00		
クラス			貯筋運動 (9月分)	スローエアロビック (出雲橋公民館)	キッズ園		
時間			16:00~17:00	13:30~14:30	15:30~16:30		
クラス	バドミントン			運動あそび (9月分)	マタニティーヨガ		
時間	15:30~16:45			15:30~16:30	15:30~16:30		
時間	16:15~17:30			ダンス (幼児~小学生) (9月分)	ピラティス&ヨガ (9月分)	体操教室 (9月分)	
時間				17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~19:15	
クラス				エアロビックダンス (9月分)	ダンス&踊り (9月分)		
時間				20:00~21:00	21:00~22:00		
月・日	10月 3日	10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9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	9:30~10:30
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動 (意東公)	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	
時間		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	
クラス						貯筋運動 (クラスハウス)	
時間						11:00~12:00	
クラス	健美操 (高)	ヘルス		貯筋運動	スローエアロビック (出雲橋公民館)	キッズ園	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	13:30~14:30	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	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	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	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	10月 10日	10月 11日	10月 12日	10月 13日	10月 14日	10月 15日	10月 16日
クラス		マタニティーヨガ		ヘルス		シェイプアップ	
時間		9:30~10:30		10:00~11:00		9:30~10:30	
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動 (意東公)	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	貯筋運動 (クラスハウス)	スポーツレクリエーション祭
時間		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	11:00~12:00	スボレク広場
クラス				スローエアロビック (出雲橋)		アート・ワーク	スポーツ交流大会
時間				10:00~11:00		15:30~17:00	10時~18時
クラス		ヘルス		貯筋運動		キッズ園	たくさんの方の参加をお待ちしています。
時間		14:00~15:00		14:00~15:00		15:30~16:30	
クラス		体操教室	シェイプアップ	運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ遊び塾	
時間		15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	
時間		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	体操教室	
時間		18:00~19:00	18:00~19:15	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		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00		
月・日	10月 17日	10月 18日	10月 19日	10月 20日	10月 21日	10月 22日	10月 23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	クラフ開放日
時間	10:00~11:00	9:30~10:30		10:00~11:00		9:30~10:30	9:00~17:00
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動 (意東公)	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	エアロビックダンス
時間		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30
クラス						貯筋運動 (クラスハウス)	小学生陸上教室
時間						11:00~12:00	10:00~12:00
クラス	健美操 (石)	ヘルス		貯筋運動	運動あそび	マタニティーヨガ	キッズ園
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	スポーツ遊び塾	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	17:00~18:00	18:30~19:30	16:45~17:45	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45		ヨガ&ストレッチ		体操教室	
時間		18:00~19:00		20:00~21:00		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	10月 24日	10月 25日	10月 26日	10月 27日	10月 28日	10月 29日	10月 30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
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	貯筋運動 (意東公)	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	ダンスによる「総合クラブ交流フェスタ」
時間		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	スロエアロビック普及&ダンス発表
クラス						貯筋運動 (クラスハウス)	表
時間						11:00~12:00	13時30分~17時30分
クラス		ヘルス		貯筋運動	スローエアロビック (出雲橋公民館)	キッズ園	たくさんの方の参加をお待ちしています。
時間		14:00~15:00		14:00~15:00	13:30~14:30	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	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	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	
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	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	