

## スクール講座予定表 2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	1月 30日	1月 31日		2月 1日	2月 2日		2月 3日	2月 4日	2月 5日
クラス	ヘルス (1月分)	マタニティーヨガ (1月分)		ヘルス (1月分)			シェイプアップ	クラブ開放日	
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 (1月分)	貯筋運動 (意東公・1月分)	朝ヨガリフレッシュ (1月分)	スローエアロで脳トレ	ヘルス (月・火) (1月分)	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	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	
クラス							貯筋運動	小学生陸上教室	
時間							10:45~11:45	10:00~12:00	
クラス	健美操 (石) (1月分)	ヘルス (1月分)		貯筋運動 (1月分)	スローエアロアロビック				
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	13:30~14:30				
クラス	バドミントン (1月分)	体操教室 (1月分)	シェイプアップ (1月分)		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	体操教室		
時間		18:00~19:00			17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~19:15		
クラス		ステップエアロ (1月分)	ピラティス&ヨガ (1月分)		エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ (1月分)		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
月・日	2月 6日	2月 7日		2月 8日	2月 9日		2月 10日	2月 11日	2月 12日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ		ヘルス (1月分)			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・1月分)	朝ヨガリフレッシュ (1月分)	スローエアロで脳トレ		ヨガ&ストレッチ		
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00		
クラス							貯筋運動		
時間							10:45~11:45		
クラス	健美操 (高)	ヘルス		貯筋運動 (1月分)			アート・ワーク		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00			15:30~17:00		
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	体操教室		
時間		18:00~19:00			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	ヨガ&ストレッチ	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	2月 13日	2月 14日		2月 15日	2月 16日		2月 17日	2月 18日	2月 19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	小学生陸上教室	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30		10:00~11:00			9:30~10:30	10:00~12:00	
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	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	9:30~10:30	
クラス							貯筋運動	ビューティー&健康講座 骨盤から若返る! ゴムバンド体操	
時間							10:45~11:45	10:30~11:30	
クラス	ヘルス (水曜)	ヘルス		貯筋運動					
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00					
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)	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	17:00~18:00	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45		エアロビックダンス		ピラティス&ヨガ	体操教室		
時間		18:00~19:00		20:00~21:00		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	ダンス&踊り			ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	21:00~22:00			20:00~21:00		
月・日	2月 20日	2月 21日		2月 22日	2月 23日		2月 24日	2月 25日	2月 26日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ		シェイプアップ		ヘルス (水曜)			
時間	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30		10:00~11:00			
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		
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00		
クラス				貯筋運動 (金曜)					
時間				10:45~11:45					
クラス	健美操 (石)	ヘルス	スローエアロアロビック	貯筋運動					
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00					
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	体操教室		
時間		18:00~19:00			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	2月 27日	2月 28日		3月 1日	3月 2日		3月 3日	3月 4日	3月 5日
クラス	ヘルス			ヘルス (2月分)			貯筋運動 (意東公・2月分)	クラブ開放日	
時間	10:00~11:00			10:00~11:00			10:00~11:00	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 (2月分)			ヨガ&ストレッチ (3月分)	スナックゴルフ (体験)	
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00			10:00~11:00	9:30~10:30	
クラス							貯筋運動 (水曜・2月分)	エアロビックダンス (3月分)	
時間							14:00~15:00	9:30~10:30	
クラス			貯筋運動 (水曜・2月分)	ヘルス (火曜) (2月分)	運動あそび (3月分)	マタニティーヨガ (3月分)	シェイプアップ (2月分)	小学生陸上教室 (3月分)	
時間			14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	10:00~12:00	
クラス	バドミントン	体操教室				ピラティス&ヨガ (3月分)	スポーツ遊び塾 (3月分)	幼児~小1ボール遊び (体験)	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30				16:45~17:30	16:45~17:45	11:00~12:00	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					体操教室 (上級) (3月分)		
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 (3月分)		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00				20:00~21:00		