

スクール講座予定表 8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 | 7月 25日 | 7月 26日 | | 7月 27日 | 7月 28日 | | 7月 29日 | 7月 30日 | 7月 31日 |
| クラス時間 | ヘルス (7月分) 10:00~11:00 | | | ヘルス (7月分) 10:00~11:00 | わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00 | | わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00 | | エアロ (7月分) 9:00~10:00 |
| クラス時間 | | ピラティス&ヨガ (7月分) 11:00~12:00 | | 朝ヨガリフレッシュ (7月分) 10:00~11:00 | スローエアロ (7月分) 11:00~12:00 | | ヨガ&ストレッチ (8月分) 10:00~11:00 | | |
| クラス時間 | 貯筋運動 (7月分) 14:00~15:00 | ヘルス (7月分) 14:00~15:00 | | | 運動あそび&キッズ (7月分) 15:30~16:30 | | キッズ園 15:30~16:30 | | |
| クラス時間 | バドミントン (7月分) 15:30~16:45 16:15~17:30 | 体操教室 (7月分) 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00 | シェイプアップ (7月分) 15:30~16:30 | | ダンス (幼児~小学生) (7月分) 17:00~18:00 | | スポーツ遊び塾 (8月分) 16:45~17:45 | | |
| クラス時間 | 健美操 (石) (7月分) 15:00~16:00 | ステップエアロ (7月分) 18:45~19:45 | ピラティス&ヨガ (7月分) 20:00~21:00 | | エアロビックダンス (7月分) 20:00~21:00 | ダンス&踊り (7月分) 20:00~22:00 | ヨガ&ストレッチ (7月分) 20:00~21:00 | | |
| 月・日 | 8月 1日 | 8月 2日 | | 8月 3日 | 8月 4日 | | 8月 5日 | 8月 6日 | 8月 7日 |
| クラス時間 | わくわく・キッズ園 9:30~12:00 | | | ヘルス 10:00~11:00 | スローエアロで脳トレ 10:00~11:00 | | わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00 | クラフ開放日 9:00~17:00 | |
| クラス時間 | ヘルス 10:00~11:00 | | | 朝ヨガリフレッシュ 10:00~11:00 | わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00 | | ヨガ&ストレッチ 10:00~11:00 | エアロビックダンス 9:00~10:00 | |
| クラス時間 | | ピラティス&ヨガ 11:00~12:00 | | | 運動あそび&キッズ 15:30~16:30 | | キッズ園 15:30~16:30 | 小学生陸上教室 10:00~12:00 | |
| クラス時間 | 健美操 (高) 14:00~15:00 | ヘルス 14:00~15:00 | | 貯筋運動 14:00~15:00 | ダンス (幼児~小学生) 17:00~18:00 | | | | |
| クラス時間 | バドミントン (7月分) 15:30~16:45 16:15~17:30 | 体操教室 上級18:00~19:15 | シェイプアップ 15:30~16:30 | | ピラティス&ヨガ 18:30~19:30 | | スポーツ遊び塾 16:45~17:45 | | |
| クラス時間 | | ステップエアロ 18:45~19:45 | ピラティス&ヨガ 20:00~21:00 | | エアロビックダンス 20:00~21:00 | | | | |
| クラス時間 | | | | | ダンス&踊り 21:00~22:00 | | ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00 | | |
| 月・日 | 8月 8日 | 8月 9日 | | 8月 10日 | 8月 11日 | | 8月 12日 | 8月 13日 | 8月 14日 |
| クラス時間 | わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00 | | | | スローエアロで脳トレ&エアロビックダンス (合同) 9:30~10:30 | | | | |
| クラス時間 | ヘルス 10:00~11:00 | | | | | | | | |
| クラス時間 | | ピラティス&ヨガ 11:00~12:00 | | | ビューティー&健康講座 ストレッチ全体 16:00~17:00 | | | | |
| クラス時間 | | ヘルス 14:00~15:00 | | | ダンス (幼児~小学生) 17:15~18:15 | | | | |
| クラス時間 | バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30 | | | 体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00 | ピラティス&ヨガ 18:30~19:30 | | | | |
| クラス時間 | | ステップエアロ 18:45~19:45 | | | エアロビックダンス 20:00~21:00 | | | | |
| クラス時間 | | ピラティス&ヨガ 20:00~21:00 | | ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00 | ダンス&踊り 21:00~22:00 | | | | |
| 月・日 | 8月 15日 | 8月 16日 | | 8月 17日 | 8月 18日 | | 8月 19日 | 8月 20日 | 8月 21日 |
| クラス時間 | | | | ヘルス 10:00~11:00 | わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00 | | わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00 | | |
| クラス時間 | | | | 朝ヨガリフレッシュ 10:00~11:00 | スローエアロで脳トレ 10:00~11:00 | | ヨガ&ストレッチ 10:00~11:00 | | |
| クラス時間 | | | | | 運動あそび&キッズ 15:30~16:30 | | キッズ園 15:30~16:30 | | |
| クラス時間 | | | | 貯筋運動 14:00~15:00 | ダンス (幼児~小学生) 17:00~18:00 | | | | |
| クラス時間 | バドミントン 15:00~16:15 15:45~17:00 | 体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00 | シェイプアップ 15:30~16:30 | キッズ園 15:30~16:30 | ピラティス&ヨガ 18:30~19:30 | | スポーツ遊び塾 16:45~17:45 | | エアロビックダンス 17:00~18:00 |
| クラス時間 | | | | | エアロビックダンス 20:00~21:00 | | 体操教室 18:00~19:15 | | |
| クラス時間 | | | | | ダンス&踊り 21:00~22:00 | | ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00 | | |
| 月・日 | 8月 22日 | 8月 23日 | | 8月 24日 | 8月 25日 | | 8月 26日 | 8月 27日 | 8月 28日 |
| クラス時間 | ヘルス 10:00~11:00 | | | ヘルス 10:00~11:00 | スローエアロで脳トレ 10:00~11:00 | | ヨガ&ストレッチ 10:00~11:00 | エアロビックダンス 9:00~10:00 | |
| クラス時間 | | ピラティス&ヨガ 11:00~12:00 | | 朝ヨガリフレッシュ 10:00~11:00 | | | | 小学生陸上教室 10:00~12:00 | |
| クラス時間 | 健美操 (石) 14:00~15:00 | ヘルス 14:00~15:00 | | わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00 | 運動あそび&キッズ&わくわく小学生ダンス 15:30~17:00 | | アート・ワーク 15:30~17:00 | | |
| クラス時間 | バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30 | 体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00 | シェイプアップ 15:30~16:30 | 貯筋運動 14:00~15:00 | ピラティス&ヨガ 18:30~19:30 | | スポーツ遊び塾 16:45~17:45 | | わくわくスポーツ楽校、スポーツキッズ園、ダンス&踊り 穂掛寮 |
| クラス時間 | | ステップエアロ 18:45~19:45 | ピラティス&ヨガ 20:00~21:00 | キッズ園 15:30~16:30 | エアロビックダンス 20:00~21:00 | | 体操教室 18:00~19:15 | | |
| クラス時間 | | | | | ダンス&踊り 21:00~22:00 | | ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00 | | |
| 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 |
| クラス時間 | ヘルス 10:00~11:00 | | | ヘルス 10:00~11:00 | | | | | スポーツキッズ園・親子体操 9:00~10:00 |
| クラス時間 | | ピラティス&ヨガ 11:00~12:00 | | 朝ヨガリフレッシュ 10:00~11:00 | | | | | わくわくスポーツ楽校・ジュニアスポーツ教室 10:30~12:00 |
| クラス時間 | | ヘルス 14:00~15:00 | | 貯筋運動 14:00~15:00 | | | | | |
| クラス時間 | バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30 | 体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00 | シェイプアップ 15:30~16:30 | キッズ園 15:30~16:30 | 運動あそび (8月分) & キッズ 15:30~16:30 | | | | |
| クラス時間 | | ステップエアロ 18:45~19:45 | ピラティス&ヨガ 20:00~21:00 | | | | | | |