

スクール講座予定表 2月分

月・日	1月 29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
クラス 時間	ヘルス (1月分) 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ (1月) 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ (1月分) 9:30~10:30	スローエアロ (1月分) 9:30~10:30	マタニティー (1月分) 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間	マタニティーヨガ (1月分) 10:45~11:45	女性の為のヨガ (1月分) 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗公・1月分) 10:00~11:00	貯筋運動 (金・1月分) 10:45~11:45	シニアヨガ (1月分) 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	小学生陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間		ヘルス (1月分) 14:00~15:00	スローエアロ (出雲輝・1月) 13:30~14:30	ヘルス (1月分) 10:45~11:45		スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	健美操 (石) (1月分) 14:00~15:00	幼児の体操教室 (1月分) 15:30~16:30	シェイプアップ (1月分) 15:30~16:30	貯筋運動 (1月分) 14:00~15:00	運動あそび (1月分) 15:30~16:30		
クラス 時間	バドミントン (初級・1月) 15:30~16:45	体操教室 (初級・1月分) 16:45~17:45		スポーツ遊び塾 (1月分) 16:45~17:45	ダンス (小学生・1月分) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	
クラス 時間	バドミントン (中級・1月) 16:15~17:30	体操教室 (中級・1月分) 18:00~19:00	BBSP (1月分) 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ (1月分) 20:00~21:00	エアロビック (1月分) 20:00~21:00	ダンス&踊り (1月分) 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:00~19:15
月・日	2月 5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
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30			
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗公) 10:00~11:00	マタニティー (月) 9:30~10:30			ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出雲輝) 13:30~14:30	スローエアロ (佐田) 10:00~11:00			
クラス 時間	健美操 (高) 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	ヘルス 10:45~11:45			
クラス 時間		体操教室 (初級) 16:45~17:45		貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび 15:30~16:30		
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45	
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		体操教室 (上級) 18:00~19:15	
月・日	2月 12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
クラス 時間		セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	クラス開放日 9:00~17:00
クラス 時間		セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30		ヘルス 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	エアロビックダンス 9:30~10:30
クラス 時間		女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗公) 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45			スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間	エアロビックダンス 9:30~10:30					スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	小学生陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出雲輝) 13:30~14:30				ビューティー&健康講座 骨盤から若返る!ゴムバンド体操 10:45~11:45
クラス 時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	運動あそび 15:30~16:30			10:45~11:45
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	スローエアロ (佐田) 13:30~14:30
月・日	2月 19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
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	マタニティー (木) 9:30~10:30	エアロビックダンス 9:30~10:30
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗公) 10:00~11:00	シェイプアップ (金) 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	シニアヨガ (木) 10:45~11:45	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	貯筋運動 (金) 10:45~11:45			ヘルス 10:45~11:45			
クラス 時間		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出雲輝) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00			貯筋運動 (水) 14:00~15:00
クラス 時間	健美操 (石) 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	運動あそび 15:30~16:30		シェイプアップ (火) 15:30~16:30	
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:00~19:15
月・日	2月 26日	2月 27日	2月 28日	3月 1日	3月 2日	3月 3日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ (2月分) 9:30~10:30	マタニティー (2月分) 9:30~10:30	シェイプアップ (3月分) 9:30~10:30	エアロビック (2月分) 9:30~10:30
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗公) 10:00~11:00	シェイプアップ (金) 9:30~10:30	シニアヨガ (2月分) 10:45~11:45	貯筋運動 (2月分) 11:00~12:00	スナックゴルフ (3月分) 9:30~10:30
クラス 時間		ヘルス 14:00~15:00		ヘルス 10:45~11:45			
クラス 時間		幼児の体操教室 15:30~16:30		貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび (2月分) 15:30~16:30		小学生陸上教室 (3月分) 10:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45		BBSP 18:30~19:30	スポーツ遊び塾 (2月分) 16:45~17:45	ダンス (小学生・2月分) 17:30~18:30	体操教室 (初級・3月分) 16:45~17:45
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビック (2月分) 20:00~21:00	ダンス&踊り (2月分) 21:00~22:00	体操教室 (上級・3月分) 18:00~19:15