

2025スクール講座予定表 3月分

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
月・日	3月 2日		3月 3日		3月 4日	3月 5日	3月 6日		3月 7日	3月 8日
クラス		ヘルス	火曜日・金曜日 合同 ↓ 2月分	スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動	クラブ開放日	エアロビック
時間		10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~13:00	9:30~10:30
クラス		チェアヨガ(2月分)	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			幼児の体操教室	貯筋運動	野球教室
時間		13:30~14:30	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			15:15~16:15	10:45~11:45	9:00~10:30
クラス	Biimaスポーツ	チェアヨガ(2月分)	体操教室(初級)		貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	スローエアロ(荒島)	陸上教室	
時間	15:45~16:45	14:45~15:45	16:20~17:20		14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン(2月分)	体操教室(中級)		運動遊び(幼児)	Biimaスポーツ	体操教室(中級)		スポーツ遊び塾	
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35		15:10~16:00	16:45~17:45	17:35~18:35		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)		運動遊び(小学生)		体操教室(上級)			
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55		18:40~19:40			
クラス				ヨガ&ストレッチ(2月分)		エアロビック				
時間				20:00~21:00		20:00~21:00				
月・日	3月 9日		3月 10日		3月 11日	3月 12日	3月 13日		3月 14日	3月 15日
クラス		ヘルス		シェイプアップ	ハタヨガ			貯筋運動		
時間		10:00~11:00		11:00~12:00	9:30~10:30			9:30~10:30		
クラス		チェアヨガ	幼児の体操教室	スローエアロビック	ヘルス			幼児の体操教室	貯筋運動	エアロビック
時間		13:30~14:30	15:15~16:15	13:30~14:30	11:00~12:00			15:15~16:15	10:45~11:45	9:30~10:30
クラス	Biimaスポーツ	チェアヨガ	体操教室(初級)	貯筋運動	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	14:45~15:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン(2月分)	体操教室(中級)	シェイプアップ	運動遊び(幼児)	Biimaスポーツ	体操教室(中級)			
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	16:45~17:45	17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)		運動遊び(小学生)	ダンス(小学生)	体操教室(上級)			
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55	17:30~18:30	18:40~19:40			
クラス				ヨガ&ストレッチ		エアロビック			ピラティス	
時間				20:00~21:00		20:00~21:00			20:00~21:00	
月・日	3月 16日		3月 17日		3月 18日	3月 19日	3月 20日		3月 21日	3月 22日
クラス		ヘルス	貯筋運動	スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動	野球教室	
時間		10:00~11:00	10:45~11:45	13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス		チェアヨガ	幼児の体操教室		ヘルス			幼児の体操教室	エアロビック	ビューティー講座
時間		13:30~14:30	15:15~16:15		11:00~12:00			15:15~16:15	9:30~10:30	ゴムバンド体操
クラス	Biimaスポーツ	チェアヨガ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	会員 500円
時間	15:45~16:45	14:45~15:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30	11:00~12:00	非会員 800円
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室(中級)			9:30~10:30
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		16:45~17:45	17:35~18:35			陸上教室
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)			ダンス(小学生)	体操教室(上級)			10:00~12:00
時間	17:50~18:50		18:40~19:40			17:30~18:30	18:40~19:40			
クラス				ヨガ&ストレッチ		エアロビック				
時間				20:00~21:00		20:00~21:00				
月・日	3月 23日		3月 24日		3月 25日	3月 26日	3月 27日		3月 28日	3月 29日
クラス		ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動	野球教室	
時間		10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス		チェアヨガ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			幼児の体操教室	貯筋運動	
時間		13:30~14:30	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			15:15~16:15	10:45~11:45	
クラス	Biimaスポーツ	チェアヨガ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	14:45~15:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ	運動遊び(幼児)	Biimaスポーツ	体操教室(中級)		ボールあそび	
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	16:45~17:45	17:35~18:35		13:30~14:30	
クラス	Biimaスポーツ	ダンス(小学生)	体操教室(上級)		運動遊び(小学生)	ダンス(小学生)	体操教室(上級)			
時間	17:50~18:50	17:30~18:30	18:40~19:40		16:05~16:55	17:30~18:30	18:40~19:40			
クラス				ヨガ&ストレッチ		エアロビック			ピラティス	
時間				20:00~21:00		20:00~21:00			20:00~21:00	
月・日	3月 30日		3月 31日		2026年度 スクール会員新規募集！ 3月2日(月)より受付開始です。 申込用紙に記入して、年会費と共に事務所までお持ちください。 申込時間は、平日18:00までにお持ちください。 夜間クラスの場合は、教室内で手続きの代行させていただきます。					
クラス										
時間										
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動							
時間		15:15~16:15	15:00~16:00							
クラス		体操教室(初級)	シェイプアップ							
時間		16:20~17:20	15:00~16:00							
クラス		体操教室(中級)	シェイプアップ							
時間		17:35~18:35	18:00~19:00							
クラス		体操教室(上級)								
時間		18:40~19:40								
クラス			ヨガ&ストレッチ							
時間			20:00~21:00							