## スクール講座予定表 7月分

月・日									7月	1日
クラス										
時間					_					
月・日	7月 2日	1月	3日	7月 4日	1月	5日	7月 6日	1月 1日	7月	8日
クラス	ヘルス			朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ	スローエアロ	シェイプアップ	エアロビック		
時間	9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:00		
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	ヘルス	シニアヨガ		貯筋運動	ビューティー&健康		
時間	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45		10 : 45~11 : 45	講座 ぎっ		
クラス	健美操(高)							くり腰予防		
時間	14:00~15:00							10:30~11:30		
クラス	女性の為のヨガ	チェア	スローエアロ(出雲城・6月分)	貯筋運動	運動あそび園		スローエアロ(荒島)	小学生陸上教室		
時間	15:30~16:30	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	15 : 30~16 : 30		13:30~14:30	10:00~12:00		
クラス	バドミントン(初級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	シニアヨガ	スポーツ遊び塾	ダンス(小学生)	幼児の体操教室	ボール遊び		
時間	15 : 30~16 : 45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	17:30~18:30	15:30~16:30	11:00~12:00		
クラス	運動あそび塾	体操教室(初級)				エアロビック	体操教室(初級)			
時間	16:00~17:00	17:00~18:00				20 : 00~Z1 : 00	17:00~18:00			
クラス	バドミントン(中級)	体操教室(中級)		ヨガ&ストレッチ		ダンス&踊り	体操教室(上級)			
時間	16:15~17:30	18:15~19:15		20 : 00~21 : 00		21 : 00~ZZ : 00	18:15~19:30			
月・日	7月 9日	1月	10日	7月 11日	7月	12日	7月 13日	7月 14日	1月	15日
クラス	ヘルス	/13	100	朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ	スローエアロ	シェイプアップ	エアロビック	1173	
時間	9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:00		
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	ヘルス	シニアヨガ	7 20 10 20	貯筋運動	ボール遊び		
時間	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10 : 45~11 : 45	10:45~11:45		10:45~11:45	11:00~12:00		
クラス	女性の為のヨガ	チェア	スローエアロ(出雲郷)	貯筋運動	運動あそび園		スローエアロ(荒島)	30 12:00		
	15:30~16:30	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	25回の20回		13:30~14:30			
時間 クラス	バドミントン(初級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	シニアヨガ	スポーツ遊び塾	ダンス(小学生)	幼児の体操教室			
			15:30~16:30	7 7 371 15 : 30~16 : 30		タンス (小学生) 17:30~18:30				
時間	15:30~16:45 運動あそび塾	15:30~16:30	13 - 30~10 - 30	13 - 30~10 - 30	16:45~17:45	17:30~18:30 エアロビック	15:30~16:30			
クラス		体操教室(初級)					体操教室(初級)			
時間	16:00~17:00	17:00~18:00 休場教会(市級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ		20:00~21:00	17:00~18:00 体级数会(L级)			
	バドミントン(中級)	体操教室(中級)	18:30~19:30			ダンス&踊り	体操教室(上級)			
時間	16:15~17:30	18:15~19:15		20:00~21:00	10	21:00~22:00	18:15~19:30	10 110	10	220
月・日	7月 16日	1月	178	7月 18日		19日	7月 20日	7月 21日	7月	22日
クラス				朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ	スローエアロ	シェイプアップ	クラで開放日	ライフ	<del></del>
時間		/ N 0 H 0 T 1	DAMES I	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~15:00	レンジウォ	
クラス		女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	ヘルス	シニアヨガ		貯筋運動	エアロビック		
時間		10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45		10:45~11:45	9:00~10:00	9:00~	12:00
クラス		チェア	スローエアロ(出雲郷)	貯筋運動	運動あそび園		スローエアロ(荒島)	スナッグゴルフ		
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	15:30~16:30		13:30~14:30	9:30~10:30		
	バドミントン(初級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	シニアヨガ	スポーツ遊び塾		幼児の体操教室	小学生陸上教室		
時間	15 : 30~16 : 45	15 : 30~16 : 30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45		15:30~16:30	10:00~12:00		
クラス	運動あそび塾	体操教室(初級)		ダンス(小学生)		エアロビック	体操教室(初級)	ボール遊び		
時間	16:00~17:00	17:00~18:00		17:30~18:30		20 : 00~21 : 00	17:00~18:00	11:00~12:00		
クラス	バドミントン(中級)	体操教室(中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ		ダンス&踊り	体操教室(上級)			
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	18:30~19:30	20:00~21:00		21 : 00~22 : 00	18:15~19:30			
月・日	7月 23日	7月	24日	7月 25日	7月	26日	7月 27日	7月 28日	7月	29日
クラス	ヘルス			朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ			エアロビック		
時間	9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30			9:00~10:00		
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	スローエアロ	シニアヨガ		貯筋運動	スナッグゴルフ		
時間	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	10:45~11:45		10:45~11:45	9:30~10:30		
クラス	健美操(石)			ヘルス				ボール遊び		
時間	14:00~15:00			10:45~11:45				11:00~12:00		
クラス	女性の為のヨガ	チェア	スローエアロ(出雲郷)				スローエアロ(荒島)			
時間	15:30~16:30	14:00~15:00	13:30~14:30				13:30~14:30			
クラス	バドミントン(初級)			貯筋運動	運動あそび園					
時間	15 : 30~16 : 45			14:00~15:00	15 : 30~16 : 30					
クラス	運動あそび塾	幼児の体操教室	シェイプアップ				幼児の体操教室			
時間	16:00~17:00	15:30~16:30	15:30~16:30				15:30~16:30	<u> </u>		
クラス	バドミントン(中級)	体操教室(初級)		シニアヨガ	スポーツ遊び塾		体操教室(初級)			
時間	16:15~17:30	17:00~18:00		15:30~16:30	16 : 45~17 : 45		17:00~18:00	<u> </u>		
クラス	ダンス(小学生)		BBSP				体操教室(中級)	<u> </u>		
時間	17:30~18:30		18:30~19:30				18:15~19:15			
クラス	エアロビック			ヨガ&ストレッチ			体操教室(上級)			
時間	20:00~21:00	<u> </u>		20:00~21:00		<u> </u>	18:15~19:30	<u> </u>		
クラス	ダンス&踊り									
時間	21 : 00~22 : 00	<u> </u>					<u></u>	<u> </u>	<u></u>	
月・日	7月 30日	7月	31日	8月 1日	8月	2日	8月 3日	8月	4日	
クラス	ヘルス			朝ヨガ(8月)	マタニティー (8月)		シェイプアップ (7月分)		エアロビッ	ク (8月)
時間	9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~15:00	9:00~	
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ(8月)	貯筋運動 (意東・8月)		シニアヨガ(8月)			スナッグゴルフ (8月)		
時間	10 : 45~11 : 45	10:00~11:00	10:00~11:00	10 : 45~11 : 45	10:45~11:45		10:45~11:45	9:30~10:30	ビューティ 講座	· ー&健康 ぎっ
クラス	女性の為のヨガ	チェア (8月)	スローエアロ(出雲郷)	貯筋運動(8月分)	運動あそび園(8月)		スローエアロ(荒島)	小学生陸上(8月)	くり服	
								· ·	10 - 20	.11 - 70
時間	15:30~16:30	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	15:30~16:30	#4.9 / t me =	13:30~14:30	10:00~12:00	10 : 30~	- 11 · 30
		幼児の体操(8月)			スポーツ遊び塾 (8月)					
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15 : 30~16 : 30	15 : 30~16 : 30	16:45~17:45	17:30~18:30	15 : 30~16 : 30	11:00~12:00		
クラス	運動あそび塾(8月)	体操教室 (初級・8月)				エアロビック (8月分)	体操教室 (初級・8月)			
時間	16:00~17:00	17:00~18:00				20 : 00~21 : 00	17:00~18:00	<u></u>		
クラス	バドミントン (中級・8月)	体操教室 (中級・8月)	BBSP	ヨガ&ストレッチ(8月)		ダンス&踊り(8月)	体操教室 (上級・8月)			
時間	16 : 15~17 : 30	18:15~19:15	18:30~19:30	20 : 00~21 : 00		21 : 00~22 : 00	18:15~19:30			
				_	-		-	-		