

スクール講座予定表 10月分

月・日	10月 1日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:15~10:15	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:00~11:00	行筋運動(意東・9月) 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	
クラス 時間	健美操(高) 14:00~15:00	チェア 14:00~15:00	スローエアロ(出雲郷) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	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	女性の為のヨガ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	シニアヨガ 15:30~16:30			ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	体操教室(初級) 17:00~18:00		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス(小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	
クラス 時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(中級) 18:15~19:15		エアロビック 20:00~21:00	体操教室(初級) 17:00~18:00	
クラス 時間				ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:15~19:30	
月・日	10月 8日	10月 9日	10月 10日	10月 11日	10月 12日	10月 13日	10月 14日
クラス 時間			朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:15~10:15	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間		女性の為のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動(意東公) 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45		
クラス 時間		チェア 14:00~15:00	スローエアロ(出雲郷) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00		スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	
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	シニアヨガ 15:30~16:30			ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間		体操教室(初級) 17:00~18:00			ダンス(小学生) 17:30~18:30		
クラス 時間		体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30		エアロビック 20:00~21:00		
クラス 時間				ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:15~19:30	
月・日	10月 15日	10月 16日	10月 17日	10月 18日	10月 19日	10月 20日	10月 21日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:15~10:15		
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動(意東公) 10:00~11:00	シェイプアップ 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間	健美操(石) 14:00~15:00	チェア 14:00~15:00	スローエアロ(出雲郷) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30		
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00			ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	体操教室(初級) 17:00~18:00		シニアヨガ 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス(小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30
クラス 時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30		エアロビック 20:00~21:00	体操教室(初級) 17:00~18:00
クラス 時間				ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:15~19:30	
月・日	10月 22日	10月 23日	10月 24日	10月 25日	10月 26日	10月 27日	10月 28日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:15~10:15	シェイプアップ 9:30~10:30	クラス開放日 9:00~15:00
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動(意東公) 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間		チェア 14:00~15:00	スローエアロ(出雲郷) 13:30~14:30		運動あそび園 15:30~16:30		スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	シニアヨガ 15:30~16:30			小学生陸上教室 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) 17:00~18:00			スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス(小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30
クラス 時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30		エアロビック 20:00~21:00	体操教室(初級) 17:00~18:00
クラス 時間				ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:15~19:30	
月・日	10月 29日	10月 30日	10月 31日	11月 1日	11月 2日	11月 3日	11月 4日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガ(11月分) 9:30~10:30	マタニティー(11月分) 9:30~10:30			
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	貯筋運動(意東公) 10:00~11:00		シニアヨガ(11月分) 10:45~11:45	貯筋運動(11月分) 10:45~11:45		
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	スロー(出公・11月) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園(11月分) 15:30~16:30			
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	運動あそび塾 16:00~17:00	幼児の体操(金曜日分) 15:30~16:30	シェイプアップ(11月分) 15:30~16:30			ボール遊び(11月分) 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	ダンス(小学生・11月分) 17:30~18:30	体操教室(初級・金曜分) 17:00~18:00		スポーツ遊び塾(11月分) 16:45~17:45	幼児の体操(11月分) 15:30~16:30	
クラス 時間		エアロビック(11月分) 20:00~21:00		BBSP 18:30~19:30		体操教室(初級・11月分) 17:00~18:00	
クラス 時間		ダンス(11月分) 21:00~22:00		ヨガ(11月分) 20:00~21:00		体操教室(上級・11月分) 18:15~19:30	

スポレク広
場10:00~
17:00