

スクール講座予定表 11月分

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 (10月分) 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			
クラス 時間	マタニティー (10月分) 10:45~11:45	貯筋運動 (兼東・10月) 10:00~11:00		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	女性の美のヨガ (10月分) 15:30~16:30	スローエアロ (出張) 13:30~14:30	貯筋運動 (10月分) 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30			ライフキッズ スポーツ 14:00~ 15:00
クラス 時間	バドミントン (初級・10月) 15:30~16:45	運動あそび塾 (10月分) 16:00~17:00	幼児の体操 (兼東・10月) 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30		ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間	バドミントン (中級・10月) 16:15~17:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級・兼東・10月) 17:00~18:00		スポーツ遊び塾 16:45~17:45		
クラス 時間		エアロビック 20:00~21:00	BBSP (10月分) 18:30~19:30			幼児の体操教室 15:30~16:30	
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		体操教室 (初級) 17:00~18:00	
クラス 時間						体操教室 (上級) 18:15~19:30	
月・日	11月 5日	11月 6日	11月 7日	11月 8日	11月 9日	11月 10日	11月 11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	女性の美のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動 (兼東) 10:00~11:00	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	ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30		スローエアロ (兼東) 13:30~14:30	
クラス 時間	女性の美のヨガ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	貯筋運動 14:30~15:00				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	ライフキッズ スポーツ 14:00~ 15:00
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	
クラス 時間							
月・日	11月 12日	11月 13日	11月 14日	11月 15日	11月 16日	11月 17日	11月 18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		エアロビック 9:00~10:00	ビューティー &健康講座 フィットネス クラブ 10:00~ 11:00
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の美のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動 (兼東) 10:00~11:00	シニアヨガ 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45	
クラス 時間		チェア 14:00~15:00	スローエアロ (出張) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	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	女性の美のヨガ 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			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		シニアヨガ 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	幼児の体操教室 15:30~16:30	ライフキッズ スポーツ 14:00~ 15:00
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		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		体操教室 (上級) 18:15~19:30	
クラス 時間						ボール遊び 11:00~12:00	
月・日	11月 19日	11月 20日	11月 21日	11月 22日	11月 23日	11月 24日	11月 25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	エアロビック 9:00~10:00	小学生陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の美のヨガ 10:00~11:00		シェイプアップ 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	シェイプアップ 10:15~11:15	ボール遊び 10:00~11:00
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 (出張) 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	女性の美のヨガ 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 (兼東) 11:00~12:00			ライフキッズ スポーツ 14:00~ 15:00
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		貯筋運動 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス (小学生) 17:30~18:30	
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	シニアヨガ 15:30~16:30	エアロビック 20:00~21:00	
クラス 時間					ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:15~19:30	
月・日	11月 26日	11月 27日	11月 28日	11月 29日	11月 30日	12月 1日	12月 2日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		スローエアロ 9:15~10:15	朝ヨガ (12月分) 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 (12月) 9:00~10:00
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の美のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動 (兼東) 10:30~11:30	ヘルス 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45	
クラス 時間		貯筋運動 14:00~15:00	チェア 14:00~15:00	スローエアロ (出張) 13:30~14:30		スローエアロ (兼東) 13:30~14:30	
クラス 時間	女性の美のヨガ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	体操教室 (初級) 17:00~18:00	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00		ボール遊び (12月) 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 (12月) 16:45~17:45	ダンス (小学生) 17:30~18:30	幼児の体操 (12月) 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・12月) 17:00~18:00
クラス 時間						ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (上級・12月) 18:15~19:30

この色のクラスは、お休みの振り替えができるクラスです。前もって振替えることもできます。