

## 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	7月 3日	7月 4日	7月 5日	7月 6日	7月 7日	7月 8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 9:30~10:30	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	貯筋運動(意乗公) 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	ビューティー&健康 講座 ぎっ くり腰予防 10:30~11:30	
クラス 時間	健美操(高) 14:00~15:00							
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	チェア 14:00~15:00	スローエアロ(出雲編) 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	バドミントン(初級) 15:30~16:45	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	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	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(初級) 17:00~18:00				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	バドミントン(中級) 16:15~17:30	体操教室(中級) 18:15~19:15		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	7月 9日	7月 10日	7月 11日	7月 12日	7月 13日	7月 14日	7月 15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 9:30~10:30	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	貯筋運動(意乗公) 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	ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	チェア 14:00~15:00	スローエアロ(出雲編) 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		
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	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	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	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(初級) 17:00~18:00				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	バドミントン(中級) 16:15~17:30	体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30	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	7月 16日	7月 17日	7月 18日	7月 19日	7月 20日	7月 21日	7月 22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 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビック 9:00~15:00	
クラス 時間		女性の為のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動(意乗公) 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(出雲編) 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	スナックゴルフ 9:30~10:30	
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	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	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	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(初級) 17:00~18:00		ダンス(小学生) 17:30~18:30		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	バドミントン(中級) 16:15~17:30	体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30	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							クラブ開放日 9:00~15:00	
クラス 時間							ライフ レンジ・ザ・ ワーク 9:00~12:00	
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 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		
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(意乗公) 10:00~11:00	スローエアロ 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			ヘルス 10:45~11:45			ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	チェア 14:00~15:00	スローエアロ(出雲編) 13:30~14:30			スローエアロ(荒島) 13:30~14:30		
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45			貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30			
クラス 時間	運動あそび塾 16:00~17:00	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30			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	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	体操教室(初級) 17:00~18:00		
クラス 時間	ダンス(小学生) 17:30~18:30		BBSP 18:30~19:30			体操教室(中級) 18:15~19:15		
クラス 時間	エアロビック 20:00~21:00			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	ダンス&踊り 21:00~22:00							
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 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガ(8月) 9:30~10:30	マタニティー(8月) 9:30~10:30	スローエアロ(8月分) 9:30~10:30	シェイプアップ(7月分) 9:30~10:30	クラブ開放日 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(8月) 10:00~11:00	貯筋運動(意乗・8月) 10:00~11:00	ヘルス(8月) 10:45~11:45	シニアヨガ(8月) 10:45~11:45	貯筋運動(8月) 10:45~11:45	スナックゴルフ(8月) 9:30~10:30	
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	チェア(8月) 14:00~15:00	スローエアロ(出雲編) 13:30~14:30	貯筋運動(8月分) 14:00~15:00	運動あそび園(8月) 15:30~16:30	スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	小学生陸上(8月) 10:00~12:00	
クラス 時間	バドミントン(初級・8月) 15:30~16:45	幼児の体操(8月) 15:30~16:30	シェイプアップ(8月分) 15:30~16:30	シニアヨガ(8月) 15:30~16:30	スポーツ遊び塾(8月) 16:45~17:45	ダンス(小学生・8月) 17:30~18:30	幼児の体操(8月) 15:30~16:30	
クラス 時間	運動あそび塾(8月) 16:00~17:00	体操教室(初級・8月) 17:00~18:00				エアロビック(8月分) 20:00~21:00	体操教室(初級・8月) 17:00~18:00	
クラス 時間	バドミントン(中級・8月) 16:15~17:30	体操教室(中級・8月) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ(8月) 20:00~21:00		ダンス&踊り(8月) 21:00~22:00	体操教室(上級・8月) 18:15~19:30	
クラス 時間							ビューティー&健康 講座 ぎっ くり腰予防 10:30~11:30	