

スクール講座予定表 9月分

月・日	8月 27日	8月 28日	8月 29日	8月 30日	8月 31日	9月 1日	9月 2日
クラス 時間	ヘルス (8月分) 9:30~10:30		朝ヨガ (8月分) 9:30~10:30	マタニティー (8月分) 9:30~10:30	スローエアロ (8月分) 9:00~10:00	シェイプアップ (8月分) 9:30~10:30	
クラス 時間	マタニティー (8月分) 10:45~11:45	女性の為のヨガ (8月分) 10:00~11:00	貯筋運動 (意東・8月) 10:00~11:00	マタニティー (月・8月) 9:30~10:30	シニアヨガ (8月分) 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	
クラス 時間		女性の為のヨガ (8月分) 15:30~16:30		ヘルス (8月分) 10:45~11:45	運動あそび園 (9月) 15:30~16:30	ヘルス (8月分) 10:45~11:45	ボール遊び (8月分) 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (初級・8月) 15:30~16:45	運動あそび塾 (8月) 16:00~17:00	チェア (8月分) 14:00~15:00	スローエアロ (出張・8月) 13:30~14:30	貯筋運動 (8月分) 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 (9月) 16:45~17:45	
クラス 時間	バドミントン (中級・8月) 16:15~17:30	ダンス (小学生) (8月分) 17:30~18:30		シェイプアップ (8月分) 15:30~16:30	シニアヨガ (8月分) 15:30~16:30		スローエアロ (荒島) 13:30~14:30
クラス 時間		エアロビック (8月分) 20:00~21:00	穂掛景 参加		BBSP (8月分) 18:30~19:30		幼児の体操 (火・8月) 15:30~16:30
クラス 時間		ダンス&踊り (8月分) 21:00~22:00			ヨガ&ストレッチ (8月分) 20:00~21:00		体操教室 (初級・火・8月) 17:00~18:00
月・日	9月 3日	9月 4日	9月 5日	9月 6日	9月 7日	9月 8日	9月 9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	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	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	健美操 (石) 14:00~15:00	チェア 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	ビューティー&健康 講座 三六アーチ作り!	
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	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	10:30~11:30
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			体操教室 (初級) 17:00~18:00	ボール遊び 11:00~12:00
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	
月・日	9月 10日	9月 11日	9月 12日	9月 13日	9月 14日	9月 15日	9月 16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	スナックゴルフ 9:30~10:30
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	ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00	貯筋運動 10:45~11:45	
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	チェア 14:00~15:00	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	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			ボール遊び 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) 17:30~18:30	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	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		エアロビック 20:00~21:00	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		ダンス&踊り 21:00~22:00		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	9月 17日	9月 18日	9月 19日	9月 20日	9月 21日	9月 22日	9月 23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		女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	小学生陸上教室 10:00~12:00
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 (出張) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30	スローエアロ (出張) 13:30~14:30	スローエアロ (木) 10:15~11:15
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	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	幼児の体操教室 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	体操教室 (初級) 17:00~18:00	女性の為のヨガ 15:30~16:30	シニアヨガ 15:30~16:30	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
月・日	9月 24日	9月 25日	9月 26日	9月 27日	9月 28日	9月 29日	9月 30日
クラス 時間		エアロビック 9:00~10:00	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
クラス 時間		女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00	貯筋運動 (10月分) 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 (10月分) 15:30~16:30	スローエアロ (出張) 13:30~14:30	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	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	幼児の体操教室 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	体操教室 (初級) 17:00~18:00	女性の為のヨガ 15:30~16:30	シニアヨガ 15:30~16:30	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		エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (上級) 18:15~19:30
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	BBSP 18:30~19:30