

## スクール講座予定表 3月分

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
月・日							3月 1日
クラス							
時間							
月・日	3月 2日	3月 3日	3月 4日	3月 5日	3月 6日	3月 7日	3月 8日
クラス	ヘルスA		ヘルスB		シェイプアップ	クラブ開放日	
時間	10:00~11:30		9:30~10:30		9:45~10:45	9:00~17:00	
クラス		チェアdeエクササイズ	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	
時間		10:00~11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	9:30~10:30	
クラス	貯筋運動	ヘルスC	ヘルスD			小学生陸上教室	「ビューティー&健康講座」 本極舞 10:00受付 10:30~11:30 ***** 予約していなくても、当日来て頂ければ参加できます！
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	11:00~12:00			10:00~12:00	
クラス	バドミントン(2月分)			幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意索)		
時間	16:00~17:30			17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス	エアロビックダンス	体操教室	中学生のダンス				
時間	20:00~21:00	15:30~16:30	19:00~20:00				
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス	ダンス	ピラティス&ヨガ	Hip Hop		ヨガ&ストレッチ		
時間	21:00~22:00	18:45~19:45	20:30~21:30		20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	3月 9日	3月 10日	3月 11日	3月 12日	3月 13日	3月 14日	3月 15日
クラス	ヘルスA		ヘルスB			エアロビックダンス	まつえレディース マラソン
時間	10:00~11:30		9:30~10:30			9:30~10:30	
クラス		チェアdeエクササイズ	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ		
時間		10:00~11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		
クラス		ヘルスC	ヘルスD				
時間		14:00~15:00	11:00~12:00				
クラス	バドミントン	シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意索)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30	19:00~20:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	3月 16日	3月 17日	3月 18日	3月 19日	3月 20日	3月 21日	3月 22日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB		シェイプアップ	エアロビックダンス	「ビューティー&健康講座」 ストレッチ整体 13:30受付 14:00~15:00 ***** 予約していなくても、当日来て頂ければ参加できます！
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30		9:45~10:45	9:30~10:30	
クラス		手遊び	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ		
時間		11:15~12:15	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		
クラス		ヘルスC	ヘルスD	運動あそび園	スポーツ遊び塾		
時間		14:00~15:00	11:00~12:00	15:30~16:30	16:00~17:00		
クラス	バドミントン	シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意索)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	15:30~16:30		
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30	19:00~20:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	3月 23日	3月 24日	3月 25日	3月 26日	3月 27日	3月 28日	3月 29日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB		シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30		9:45~10:45	9:30~10:30	
クラス		ピラティス&ヨガ				小学生陸上教室	
時間		11:00~12:00				10:00~12:00	
クラス	親子体操	手遊び	ヘルスD	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ	ウォーキング&スロージョギング	
時間	11:00~12:00	11:15~12:15	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	10:45~12:00	
クラス	健美操	ヘルスC		運動あそび園	スポーツ遊び塾		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		15:30~16:30	16:00~17:00		
クラス	バドミントン	シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意索)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	15:30~16:30		
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30	19:00~20:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	3月 30日	3月 31日	新規講座の 体験時間です				
クラス	親子体操						
時間	11:00~12:00						
クラス	健美操	シェイプアップ					
時間	14:00~15:00	15:30~16:30					
クラス	バドミントン						
時間	16:00~17:30						