

2026スクール講座予定表 6月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
月・日	6月 1日	6月 2日	6月 3日	6月 4日	6月 5日	6月 6日	6月 7日
クラス 時間	ヘルス (5月分) 10:00~11:00		ハタヨガ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間	チェアヨガ 14:00~15:00		エアロビック 9:30~10:30	貯筋運動 13:30~14:30	スローエアロビック 10:45~11:45	陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (5月分) 15:15~16:15	貯筋運動 (5月分) 10:45~11:45	ヘルス 11:00~12:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30
クラス 時間	バドミントン (5月分) 16:00~17:30	体操教室 (初級・5月) 16:20~17:20	体操トレーニング 15:00~16:00	貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20	
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級・5月) 17:35~18:35	シェイプアップ (5月分) 18:00~19:00	運動遊び (幼児) 15:10~16:00		体操教室 (中級) 17:35~18:35	ダンス (小学生) 17:30~18:30
クラス 時間	Biimaスポーツ 17:50~18:50	体操教室 (上級・5月) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ (5月分) 20:00~21:00	運動遊び (小学生) 16:05~16:55	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (上級) 18:40~19:40	
月・日	6月 8日	6月 9日	6月 10日	6月 11日	6月 12日	6月 13日	6月 14日
クラス 時間	ヘルス 10:00~11:00		ハタヨガ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30		
クラス 時間	チェアヨガ 14:00~15:00		エアロビック 9:30~10:30	貯筋運動 13:30~14:30		エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 10:45~11:45	ヘルス 11:00~12:00		スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	スポーツ遊び塾 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室 (初級) 16:20~17:20	体操トレーニング 15:00~16:00	貯筋運動 14:00~15:00			
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級) 17:35~18:35		運動遊び (幼児) 15:10~16:00	ダンス (小学生) 17:30~18:30		
クラス 時間	Biimaスポーツ 17:50~18:50	体操教室 (上級) 18:40~19:40	シェイプアップ 18:00~19:00	運動遊び (小学生) 16:05~16:55			
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビック 20:00~21:00			ピラティス 20:00~21:00
月・日	6月 15日	6月 16日	6月 17日	6月 18日	6月 19日	6月 20日	6月 21日
クラス 時間	ヘルス 10:00~11:00		ハタヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ 10:45~11:45		貯筋運動 9:30~10:30	クラス開放日 9:00~13:00
クラス 時間	チェアヨガ 14:00~15:00		エアロビック 9:30~10:30	貯筋運動 13:30~14:30		スローエアロビック 10:45~11:45	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 10:45~11:45	ヘルス 11:00~12:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室 (初級) 16:20~17:20		貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20	陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級) 17:35~18:35		運動遊び (幼児) 15:10~16:00	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00
クラス 時間	Biimaスポーツ 17:50~18:50	体操教室 (上級) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	運動遊び (小学生) 16:05~16:55	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (上級) 18:40~19:40	スポーツ遊び塾 11:00~12:00
月・日	6月 22日	6月 23日	6月 24日	6月 25日	6月 26日	6月 27日	6月 28日
クラス 時間	ヘルス 10:00~11:00		ハタヨガ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間		シェイプアップ 10:45~11:45	ヘルス 11:00~12:00		スローエアロビック 10:45~11:45	ビューティー講座 ゴムバンド体操 会員 500円 非会員 800円	
クラス 時間		貯筋運動 10:45~11:45		貯筋運動 13:30~14:30	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	10:00~11:00	
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15		
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室 (初級) 16:20~17:20	体操トレーニング 15:00~16:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20		スポーツ遊び塾 11:00~12:00
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (中級) 17:35~18:35		ボールあそび 13:30~14:30
クラス 時間	Biimaスポーツ 17:50~18:50	体操教室 (上級) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		体操教室 (上級) 18:40~19:40		ピラティス 20:00~21:00
月・日	6月 29日	6月 30日	7月 1日	7月 2日	7月 3日	7月 4日	7月 5日
クラス 時間	ヘルス 10:00~11:00		ハタヨガ (7月分) 9:30~10:30		貯筋運動 (7月分) 9:30~10:30		
クラス 時間		シェイプアップ 10:45~11:45	エアロビック (7月分) 9:30~10:30	貯筋運動 (7月分) 13:30~14:30	貯筋運動 (7月分) 10:45~11:45	スローエアロ (7月分) 10:45~11:45	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	ヘルス (7月分) 11:00~12:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (7月分) 15:15~16:15	スローエアロ (荒島・7月) 13:30~14:30	エアロビック (6月分) 9:30~10:30
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室 (初級) 16:20~17:20	貯筋運動 (7月分) 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級・7月) 16:20~17:20		
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00	運動遊び (幼児・7月) 15:10~16:00	ダンス (小学生・7月) 17:30~18:30	体操教室 (中級・7月) 17:35~18:35	スポーツ遊び塾 11:00~12:00
クラス 時間	Biimaスポーツ 17:50~18:50	体操教室 (上級) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	運動遊び (小学生・7月) 16:05~16:55	エアロビック (7月分) 20:00~21:00	体操教室 (上級・7月) 18:40~19:40	