

2025スクール講座予定表 6月分

月・日	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
	5月 26日		5月 27日		5月 28日	5月 29日	5月 30日		5月 31日	6月 1日
クラス	ヘルス (5月分)		スローエアロ (5月分)		ハタヨガ		貯筋運動 (5月分)		野球教室 (5月分)	
時間	10:00~11:00		13:30~14:30		9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ (5月分)		幼児の体操 (5月分)		貯筋運動 (5月分)		ヘルス (5月分)		エアロビック (5月分)	
時間	13:30~14:30		15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00		9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ チェアヨガ (5月分)		体操教室 (初級・5月)		シェイプアップ (5月分)		貯筋運動 (5月分)		幼児の体操教室	
時間	15:45~16:45		16:20~17:20		15:00~16:00		14:00~15:00		スローエアロ (荒島・5月)	
クラス	Biimaスポーツ バドミントン (5月分)		体操教室 (中級・5月)		シェイプアップ (5月分)		Biimaスポーツ		スポーツ遊び (5月分)	
時間	16:45~17:45		17:35~18:35		18:00~19:00		15:45~16:45		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室 (上級・5月)				ダンス (小学生・5月)			
時間	17:50~18:50		18:40~19:40				17:30~18:30			
クラス					ヨガ&ストレッチ (5月分)		エアロビック (5月分)			
時間					20:00~21:00		20:00~21:00			
月・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	6月 8日
クラス	ヘルス (5月分)		スローエアロビック		ハタヨガ		貯筋運動		野球教室	
時間	10:00~11:00		13:30~14:30		9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ		幼児の体操 (5月分)		貯筋運動		ヘルス		エアロビック	
時間	13:30~14:30		15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00		9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ チェアヨガ		体操教室 (初級・5月)		貯筋運動		Biimaスポーツ		幼児の体操教室	
時間	15:45~16:45		16:20~17:20		14:00~15:00		15:45~16:45		スローエアロ (荒島)	
クラス	Biimaスポーツ バドミントン (5月分)		体操教室 (中級・5月)		シェイプアップ		Biimaスポーツ		スポーツ遊び塾	
時間	16:45~17:45		17:35~18:35		15:15~16:15		16:45~17:45		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室 (上級・5月)				ダンス (小学生)			
時間	17:50~18:50		18:40~19:40				17:30~18:30			
クラス					ヨガ&ストレッチ		シェイプアップ		エアロビック	
時間					20:00~21:00		18:00~19:00		20:00~21:00	
月・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	6月 15日
クラス	ヘルス		スローエアロビック		ハタヨガ		貯筋運動			
時間	10:00~11:00		13:30~14:30		9:30~10:30		9:30~10:30			
クラス			幼児の体操教室		貯筋運動		ヘルス		エアロビック	
時間			15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00		9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室 (初級)		シェイプアップ		貯筋運動		スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45		16:20~17:20		15:00~16:00		14:00~15:00		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ バドミントン		体操教室 (中級)		シェイプアップ					
時間	16:45~17:45		17:35~18:35		18:00~19:00					
クラス	Biimaスポーツ		体操教室 (上級)				ダンス (小学生)			
時間	17:50~18:50		18:40~19:40				17:30~18:30			
クラス					ヨガ&ストレッチ		エアロビック		ピラティス	
時間					20:00~21:00		20:00~21:00		20:00~21:00	
月・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	6月 22日
クラス	ヘルス		スローエアロビック		ハタヨガ		貯筋運動		クラス開放日	
時間	10:00~11:00		13:30~14:30		9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~13:00	
クラス	チェアヨガ		幼児の体操教室		貯筋運動		ヘルス		野球教室	
時間	13:30~14:30		15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00		9:00~10:30	
クラス	Biimaスポーツ チェアヨガ		体操教室 (初級)		シェイプアップ		貯筋運動		スローエアロ (荒島)	
時間	15:45~16:45		16:20~17:20		15:00~16:00		14:00~15:00		13:30~14:30	
クラス	Biimaスポーツ バドミントン		体操教室 (中級)		シェイプアップ		Biimaスポーツ		エアロビック	
時間	16:45~17:45		17:35~18:35		18:00~19:00		15:45~16:45		9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室 (上級)				幼児の体操教室		陸上教室	
時間	17:50~18:50		18:40~19:40				15:15~16:15		10:00~12:00	
クラス					運動遊び		体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾	
時間					16:00~16:50		16:20~17:20		11:00~12:00	
クラス					ヨガ&ストレッチ		体操教室 (中級)			
時間					20:00~21:00		17:35~18:35			
月・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	6月 29日
クラス	ヘルス		スローエアロビック		ハタヨガ (7月分)		貯筋運動		野球教室	
時間	10:00~11:00		13:30~14:30		9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ		幼児の体操教室		貯筋運動		ヘルス		陸上教室	
時間	13:30~14:30		15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00		10:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ チェアヨガ		体操教室 (初級)		シェイプアップ		貯筋運動		スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45		16:20~17:20		15:00~16:00		14:00~15:00		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ バドミントン		体操教室 (中級)		シェイプアップ		Biimaスポーツ		ボールあそび	
時間	16:45~17:45		17:35~18:35		18:00~19:00		15:45~16:45		13:30~14:30	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室 (上級)				幼児の体操教室			
時間	17:50~18:50		18:40~19:40				スローエアロ (荒島)			
クラス					運動遊び		体操教室 (初級)			
時間					16:00~16:50		16:20~17:20			
クラス					ヨガ&ストレッチ		体操教室 (中級)			
時間					20:00~21:00		17:35~18:35			
月・日	6月 30日		7月 1日							
クラス	ヘルス		スローエアロ (7月分)							
時間	10:00~11:00		13:30~14:30							
クラス	チェアヨガ (7月分)		幼児の体操 (6月分)							
時間	13:30~14:30		15:15~16:15							
クラス	チェアヨガ (7月分)		体操教室 (初級・6月)							
時間	14:45~15:45		16:20~17:20							
クラス	バドミントン		体操教室 (中級・6月)							
時間	16:00~17:30		17:35~18:35							
クラス			体操教室 (上級・6月)							
時間			18:40~19:40							
クラス										
時間			ヨガ&ストレッチ (7月分)							
時間			20:00~21:00							

ビューティー講座
ゴムバンド体操
会員 500円
非会員 800円
9:30~10:30