

スクール講座予定表 7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			7月 1日	7月 2日	7月 3日	7月 4日	7月 5日
クラス			ヘルスB			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 15:30受付 16:00~17:00 ***** 予約してなくても、当日来て頂けば参加できます!
時間			9:30~10:30			9:00~10:00	
クラス					ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間					11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス			ヘルスD	リフレッシュ体操			
時間			11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス			貯筋運動	運動あそび園	スポーツ遊び塾(6月分)		
時間			14:00~15:00	15:30~16:30	16:00~17:00		
クラス				ダンス(幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間				17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス				エアロビックダンス	ダンス&踊り(意索)		
時間				20:00~21:00	16:30~17:30		
クラス			HIP HOP & ジャズ(中学生以上)	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ		
時間			20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
月・日	7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9日	7月 10日	7月 11日	7月 12日
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB			エアロビックダンス	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30			9:00~10:00	
クラス	ヘルスA				ヨガ&ストレッチ		
時間	10:00~11:15				11:00~12:00		
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD	リフレッシュ体操			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス	健美操(高)	ヘルスC	貯筋運動		スポーツ遊び塾		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00		16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ		ヨガ&ストレッチ	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30		20:00~21:00	16:00~17:00		
クラス	バドミントン	体操教室		エアロビックダンス	ダンス&踊り(意索)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30		20:00~21:00	ダンス(幼児~小学生)		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45			17:00~18:00		
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	HIP HOP & ジャズ(中学生以上)	ダンス&踊り			
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	21:00~22:00			
時間		20:00~21:00					
月・日	7月 13日	7月 14日	7月 15日	7月 16日	7月 17日	7月 18日	7月 19日
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB			エアロビックダンス	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30			9:00~10:00	
クラス	ヘルスA	手遊び			ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間	10:00~11:15	10:45~11:45			11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD	リフレッシュ体操		クラブ開放日	
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		9:00~17:00	
クラス		ヘルスC	貯筋運動	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		シェイプアップ		ダンス(幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30		17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス	バドミントン	体操教室		エアロビックダンス	ダンス&踊り(意索)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30		20:00~21:00	16:30~17:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	HIP HOP & ジャズ(中学生以上)	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	7月 20日	7月 21日	7月 22日	7月 23日	7月 24日	7月 25日	7月 26日
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB			エアロビックダンス	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30			9:00~10:00	
クラス	ヘルスA				ヨガ&ストレッチ		
時間	10:00~11:15				11:00~12:00		
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD	リフレッシュ体操			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス		ヘルスC	貯筋運動	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		シェイプアップ		ダンス(幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30		17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス		体操教室		エアロビックダンス	ダンス&踊り(意索)		
時間		15:30~16:30		20:00~21:00	16:30~17:30		
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	HIP HOP & ジャズ(中学生以上)	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	7月 27日	7月 28日	7月 29日	7月 30日	7月 31日		
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB(8月分)				
時間		9:30~10:30	9:30~10:30				
クラス	ヘルスA	手遊び			ヨガ&ストレッチ(8月分)		
時間	10:00~11:15	10:45~11:45			11:00~12:00		
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD(8月分)	リフレッシュ体操(8月分)			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス	健美操(石)	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	シェイプアップ				脳トレ体操(8月分)		
時間	15:30~16:30				16:00~17:00		
クラス	バドミントン	体操教室			ダンス&踊り(意索)(8月分)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30			16:30~17:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	HIP HOP & ジャズ(中学生以上)(8月分)		ヨガ&ストレッチ(8月分)		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					