

スクール講座予定表 8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 27日	7月 28日	7月 29日	7月 30日	7月 31日	8月 1日	8月 2日
クラス	わくわく	千歳deエクササイズ (7月分)	ヘルスB (8月分)		わくわく	クラス開放日	
時間	9:30~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~11:00	9:00~17:00	
クラス	ヘルスA (7月分)	手遊び (7月分)			ヨガ&ストレッチ (8月分)	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:15	10:45~11:45			11:00~12:00	9:00~10:00	
クラス		ピラティス&ヨガ (7月分)	ヘルスD (8月分)	リフレッシュ体操 (8月分)		小学生陸上教室	
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		10:00~12:00	
クラス	健美操 (石) (7月分)	ヘルスC (7月分)		運動あそび園 (7月分)・キッズ	スポーツ遊び塾 (7月分)		
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 (7月分)				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 (7月分)	体操教室 (7月分)			ダンス&踊り (意東) (8月分)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30 キッズ			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 (7月分)	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					
月・日	8月 3日	8月 4日	8月 5日	8月 6日	8月 7日	8月 8日	8月 9日
クラス		千歳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		わくわく・キッズ	わくわく	ヨガ&ストレッチ	わくわく・キッズ	
時間	10:00~11:15		9:30~12:00	9:30~11:00	11:00~12:00	10:30~12:00	
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 (石)	ヘルスC	貯筋運動	運動あそび園・キッズ	スポーツ遊び塾		
時間	14:00~15:00	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&踊り (意東)	ダンス (幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30	15:30~16:30	17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス	バドミントン (7月分)	体操教室		エアロビックダンス			
時間	15:30~16:45	15:30~16:30		20:00~21:00			
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	8月 10日	8月 11日	8月 12日	8月 13日	8月 14日	8月 15日	8月 16日
クラス		千歳deエクササイズ					
時間		9:30~10:30					
クラス		わくわく					
時間		9:30~11:00					
クラス	ヘルスA	手遊び					
時間	10:00~11:15	10:45~11:45					
クラス		ピラティス&ヨガ					
時間		11:00~12:00					
クラス	バドミントン	ヘルスC	貯筋運動				
時間	15:30~16:45	14:00~15:00	14:00~15:00				
時間	16:15~17:30						
クラス		シェイプアップ					
時間		15:30~16:30					
クラス	エアロビックダンス	体操教室		出雲郷盆踊り参加			
時間	20:00~21:00	15:30~16:30		19:00~			
時間		16:45~17:45		ダンス&踊り発表			
時間		18:00~19:00					
クラス	ダンス&踊り	ピラティス&ヨガ					
時間	21:00~22:00	18:45~19:45					
時間		20:00~21:00					
月・日	8月 17日	8月 18日	8月 19日	8月 20日	8月 21日	8月 22日	8月 23日
クラス		千歳deエクササイズ	ヘルスB	わくわく		エアロビックダンス	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~11:00		9:00~10:00	
クラス	ヘルスA	わくわく			ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間	10:00~11:15	9:30~11:00			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			
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	運動あそび園・キッズ	スポーツ遊び塾		
時間	14:00~15:00	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	キッズ	ダンス (幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30	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 (意東)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30		20:00~21:00	15:30~16:30		
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	8月 24日	8月 25日	8月 26日	8月 27日	8月 28日	8月 29日	8月 30日
クラス		千歳deエクササイズ	ヘルスB	ヨガ&ストレッチ		エアロビックダンス	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30	11:00~12:00		10:00~11:00	
クラス	ヘルスA	わくわく		リフレッシュ体操			
時間	10:00~11:15	9:30~11:00		11:00~12:00			
クラス		手遊び	ヘルスD				
時間		10:45~11:45	11:00~12:00				
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動	運動あそび園・キッズ			
時間		11:00~12:00	14:00~15:00	15:30~16:30			
クラス		ヘルスC	スポーツ遊び塾	ダンス (幼児~小学生)			
時間		14:00~15:00	16:00~17:00	17:00~18:00			
クラス		シェイプアップ	脳トレ体操	ヨガ&ストレッチ			
時間		15:30~16:30	16:00~17:00	20:00~21:00			
クラス	バドミントン	体操教室	わくわく・キッズ	エアロビックダンス	総掛祭参加		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	ダンス (幼児~小学生)	20:00~21:00	18:00~21:00		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	ダンス&踊り (意東)		19:00~スタート		
時間		18:00~19:00	15:30~17:00				
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	8月 31日	9月 1日	9月 2日	9月 3日	9月 4日	9月 5日	9月 6日
クラス	ヘルスA (9月分)						
時間	10:00~11:15						
クラス	バドミントン				スポーツ遊び塾 (8月分)		
時間	15:30~16:45				16:00~17:00		
時間	16:15~17:30						