

スクール講座予定表 12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	12月 1日	12月 2日	12月 3日	12月 4日	12月 5日	12月 6日	12月 7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 ¹⁰	クラブ開放日	
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30		9:45~10:45	9:00~17:00	
クラス		ヘルスC	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		14:00~15:00	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D			小学生陸上教室	
時間	14:00~15:00		11:00~12:00			10:00~12:00	
クラス	バドミントン	シェイプアップ		幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30		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	18:00~19:00	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	12月 8日	12月 9日	12月 10日	12月 11日	12月 12日	12月 13日	12月 14日
クラス	ヘルスA		ヘルスB				
時間	10:00~11:30		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(意東)		
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	18:00~19:00	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	12月 15日	12月 16日	12月 17日	12月 18日	12月 19日	12月 20日	12月 21日
クラス	ヘルスA		ヘルスB			エアロビックダンス	
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	小学生陸上教室	
時間		10:00~11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス		ヘルスC	ヘルスD			ウォーキング&スロージョギング	
時間		14:00~15:00	11:00~12:00			10:45~12:00	
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(意東)		
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	18:00~19:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45	ヨガ&ストレッチ				
時間		18:00~19:00	20:00~21:00				
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	12月 22日	12月 23日	12月 24日	12月 25日	12月 26日	12月 27日	12月 28日
クラス	ヘルスA		ヘルスB		わくわくスポーツ楽校	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:30		9:30~10:30		10:30~12:00	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	わくわくスポーツ楽校	
時間	14:00~15:00		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	10:30~12:00	
クラス	シェイプアップ		ヘルスD	ヘルスC			
時間	15:30~16:30		11:00~12:00	14:00~15:00			
クラス	バドミントン		貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間	16:00~17:30		14:00~15:00	17:00~18:00	14:00~15:00		
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	18:00~19:00	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			
時間		18:45~19:45	20:30~21:30	21:00~22:00			
時間		20:00~21:00					
月・日	12月 29日	12月 30日	12月 31日	1月 1日	1月 2日	1月 3日	1月 4日
クラス	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	
時間							
クラス							
時間							
クラス							
時間							