

# スクール講座予定表 11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	11月 1日	11月 2日	11月 3日	11月 4日	11月 5日	11月 6日	11月 6日
クラス	マタニティーヨガ		ヘルス	エアロビックダンス	シェイプアップ	クラブ開放日	
時間	9:30~10:30		10:00~11:00	9:00~10:00	9:30~10:30	9:00~17:00	
クラス	ピラティス&ヨガ	貯筋運動(意東公)	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間	11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~12:00	
クラス					貯筋運動(クラブハウス)		
時間					11:00~12:00		
クラス	ヘルス				運動あそび		
時間	14:00~15:00				15:30~16:30		
クラス	体操教室	シェイプアップ	貯筋運動		スポーツ遊び塾		
時間	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00		16:45~17:45		
時間	16:45~17:45		マタニティーヨガ	ダンス(幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操教室	
時間	18:00~19:00		15:30~16:30	17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~19:15	
クラス	ステップエアロ	ピラティス&ヨガ		エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間	18:45~19:45	20:00~21:00		20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	11月 7日	11月 8日	11月 9日	11月 10日	11月 11日	11月 12日	11月 13日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ			シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス	スローエアロで脳トレ	ピラティス&ヨガ	貯筋運動(意東公)	ヘルス	ヨガ&ストレッチ	ビューティー&健康講座 骨盤から若返る!ゴムバンド体操	駅伝&小学生のロードレース わくわくスポーツ楽校 参加 10:00~
時間	10:00~11:00	11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:30~11:30	
クラス			朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動(クラブハウス)		
時間			10:00~11:00		11:00~12:00		
クラス	健美操(石)	ヘルス	貯筋運動		アート・ワーク		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00		15:30~17:00		
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ遊び塾	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45		ダンス(幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操教室	
時間		18:00~19:00		17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~19:15	
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	11月 14日	11月 15日	11月 16日	11月 17日	11月 18日	11月 19日	11月 20日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス		ヨガ&ストレッチ		
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00		10:00~11:00		
クラス	スローエアロで脳トレ	ピラティス&ヨガ	朝ヨガリフレッシュ				エアロビックダンス
時間	10:00~11:00	11:00~12:00	10:00~11:00				9:30~10:30
クラス	バドミントン		スローエアロビック(出張)				
時間	15:30~16:45		10:00~11:00				
クラス		ヘルス	貯筋運動				
時間	16:15~17:30	14:00~15:00	14:00~15:00				
クラス	ダンス(幼児~小学生)	体操教室	シェイプアップ	運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ遊び塾	
時間	17:00~18:00	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	
時間	20:00~21:00	16:45~17:45			ピラティス&ヨガ	体操教室	
時間		18:00~19:00			18:30~19:30	18:00~19:15	
クラス	ダンス&踊り	ステップエアロ	ピラティス&ヨガ			ヨガ&ストレッチ	
時間	21:00~22:00	18:45~19:45	20:00~21:00			20:00~21:00	
月・日	11月 21日	11月 22日	11月 23日	11月 24日	11月 25日	11月 26日	11月 27日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ			シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動(意東公)	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~12:00	
クラス				スローエアロビック(出雲郷公民館)	貯筋運動(クラブハウス)	ビューティー&健康講座 モンモリロナイトで素肌を守る!洗顔教室	
時間				13:30~14:30	11:00~12:00	10:30~11:30	
クラス	健美操(高)	ヘルス		運動あそび	マタニティーヨガ		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		15:30~16:30	15:30~16:30		
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ダンス(幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	スポーツ遊び塾	わくわくスポーツ楽校
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	17:00~18:00	18:30~19:30	16:45~17:45	10:30~12:00
時間	16:15~17:30	16:45~17:45				体操教室	
時間		18:00~19:00				18:00~19:15	
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	11月 28日	11月 29日	11月 30日				
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス				
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00				
クラス		貯筋運動(意東公)	朝ヨガリフレッシュ				
時間		10:30~11:30	10:00~11:00				
クラス	バドミントン	体操教室(12月分)	シェイプアップ(12月)	貯筋運動			
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00			
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ステップエアロ(12月分)	ピラティス&ヨガ(12月分)				
時間		18:45~19:45	20:00~21:00				