

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	11月 28日	11月 29日	11月 30日	12月 1日	12月 2日	12月 3日	12月 4日
クラス	ヘルス (11月分)	マタニティーヨガ	ヘルス (11月分)		シェイプアップ	ヨガ開放日	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00		9:30~10:30	9:00~17:00	
クラス		貯筋運動 (意東公)	朝ヨガリフレッシュ (11月分)	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	
時間		10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	
クラス					貯筋運動 (クラスハウス)	小学生陸上教室	
時間					11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス	健美操 (石) (11月分)		貯筋運動 (11月分)		アート・ワーク	ビューティー&健康講座 骨盤から若返る! ゴムバンド体操	
時間	14:00~15:00		14:00~15:00		15:30~17:00		
クラス	バドミントン (11月分)	体操教室 (12月分)	シェイプアップ (12月)	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 (11月分)	
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 (12月分)	ピラティス&ヨガ (12月分)	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	12月 5日	12月 6日	12月 7日	12月 8日	12月 9日	12月 10日	12月 11日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス		シェイプアップ		
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00		9:30~10:30		
クラス		ピラティス&ヨガ	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		
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		
クラス	健美操 (高)	ヘルス	貯筋運動 測定会				
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~15:00				
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	ステップエアロ	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	18:45~19:45	17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~19:15	
クラス		体操教室 (上級)	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		18:00~19:15	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	12月 12日	12月 13日	12月 14日	12月 15日	12月 16日	12月 17日	12月 18日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス		シェイプアップ		
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00		9:30~10:30		
クラス		ピラティス&ヨガ	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		エアロビックダンス
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		9:30~10:30
クラス	シェイプアップ	ヘルス	貯筋運動				小学生陸上教室
時間	15:30~16:30	14:00~15:00	14:00~15:00				10:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室		運動あそび	マタニティーヨガ	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	15:30~16:30	16:45~17:45	10:30~12:00
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	12月 19日	12月 20日	12月 21日	12月 22日	12月 23日	12月 24日	12月 25日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	シェイプアップ	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	
クラス		ピラティス&ヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スポーツ遊び塾			エアロビックダンス
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	14:00~15:00			9:30~10:30
クラス	健美操 (石)	ヘルス	貯筋運動	運動あそび	マタニティーヨガ		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	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30		10:30~11:30
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		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	17:00~18:00	18:30~19:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	ステップエアロ	ヨガ&ストレッチ			
時間		18:00~19:00	18:45~19:45	20:00~21:00			
クラス		体操教室 (上級)	ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス	ダンス&踊り		
時間		18:00~19:15	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00		
月・日	12月 26日	12月 27日	12月 28日	12月 29日	12月 30日	12月 31日	1月 1日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス	閉館日			閉館日
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00				閉館日
クラス		ピラティス&ヨガ	朝ヨガリフレッシュ				
時間		11:00~12:00	10:00~11:00				
クラス	わくわくスポーツ楽校	ヘルス	貯筋運動				
時間	13:00~14:30	14:00~15:00	14:00~15:00				
クラス	バドミントン						
時間	15:30~16:45						
時間	16:15~17:30						