

スクール講座予定表 3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	2月 27日	2月 28日	3月 1日	3月 2日	3月 3日	3月 4日	3月 5日
クラス	ヘルス (2月分)		ヘルス (2月分)		貯筋運動 (意東公・2月分)	クラブ開放日	
時間	10:00~11:00		10:00~11:00		10:00~11:00	9:00~17:00	
クラス		ピラティス&ヨガ (2月分)	貯筋運動 (意東公・2月分)	朝ヨガリフレッシュ (2月分)		スナックゴルフ (体験)	
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00		9:30~10:30	
クラス					貯筋運動 (水曜・2月分)	エアロビックダンス	
時間					14:00~15:00	9:30~10:30	
クラス			貯筋運動 (水曜・2月分)	ヘルス (2月分)	シェイプアップ (2月分)	小学生陸上教室	
時間			14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	10:00~12:00	
クラス	バドミントン (初級) (2月分)	体操教室 (2月分)		運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ遊び塾	幼児~小1ボール遊び (体験)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30		15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	11:00~12:00
クラス	バドミントン (中級) (2月分)				ピラティス&ヨガ	体操教室 (上級) (2月分)	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45			18:30~19:30		
クラス		ステップエアロ (2月分)	ピラティス&ヨガ (2月分)				
時間		18:45~19:45	20:00~21:00				
月・日	3月 6日	3月 7日	3月 8日	3月 9日	3月 10日	3月 11日	3月 12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	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00		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)	朝ヨガリフレッシュ (2月分)	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	10:00~11:00	
クラス		ヘルス				貯筋運動	
時間		14:00~15:00				10:45~11:45	
クラス	健美操 (高)	幼児の体操教室	貯筋運動				
時間	14:00~15:00	15:30~16:30	14:00~15:00				
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)	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	16:45~17:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)		ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操教室 (上級)	
時間	16:15~17:30	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	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	
月・日	3月 13日	3月 14日	3月 15日	3月 16日	3月 17日	3月 18日	3月 19日
クラス	ヘルス				シェイプアップ	小学生陸上教室	
時間	10:00~11:00				9:30~10:30	10:00~12:00	
クラス	朝ヨガリフレッシュ	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	エアロビックダンス
時間	10:00~11:00	11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30
クラス	ヘルス (火曜)					ヘルス (水曜)	スナックゴルフ (体験)
時間	14:00~15:00					10:00~11:00	9:30~10:30
クラス	マタニティーヨガ	幼児の体操教室	貯筋運動			貯筋運動	幼児~小1ボール遊び (体験)
時間	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00			10:45~11:45	11:00~12:00
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)	シェイプアップ	運動あそび		スポーツ遊び塾	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45	15:30~16:30	15:30~16:30		16:45~17:45	
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)		ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操教室 (上級)	
時間	16:15~17:30	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	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	
月・日	3月 20日	3月 21日	3月 22日	3月 23日	3月 24日	3月 25日	3月 26日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ	貯筋運動 (意東公)	ヘルス	スローエアロで脳トレ	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	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス		ピラティス&ヨガ	女性の為のヨガ (体験)	朝ヨガリフレッシュ		シニア・ヨガ (体験)	ヨガ&ストレッチ
時間		11:00~12:00	10:45~11:45	10:00~11:00		10:45~11:45	10:00~11:00
クラス		ヘルス			スローエアロ (出雲欄公)		貯筋運動
時間		14:00~15:00			13:30~14:30		10:45~11:45
クラス			貯筋運動			アート・ワーク	
時間			14:00~15:00			15:30~17:00	
クラス	バドミントン (初級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	親子で自由あそび (体験)	幼児の体操教室	マタニティーヨガ	体操教室 (初級・体験)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (初級)			体操教室 (初級)	ダンス (幼児~小学生)	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	16:45~17:45			16:45~17:45	17:00~18:00	18:00~19:15
クラス		体操教室 (中級)		BBSP (体験)	体操教室 (中級)	ピラティス&ヨガ	
時間		18:00~19:00		18:30~19:30	18:00~19:00	18:30~19:30	
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	
月・日	3月 27日	3月 28日	3月 29日	3月 30日	3月 31日		
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ	貯筋運動 (意東公)	スローエアロで脳トレ	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	9:30~10:30		
クラス	マタニティーヨガ	ピラティス&ヨガ	女性の為のヨガ (体験)	朝ヨガリフレッシュ		シニア・ヨガ (体験)	ヘルス (水曜)
時間	11:00~12:00	11:00~12:00	10:45~11:45	10:00~11:00		10:45~11:45	10:00~11:00
クラス		ヘルス			スローエアロ (出雲欄公)		ヨガ&ストレッチ
時間		14:00~15:00			13:30~14:30		10:00~11:00
クラス	健美操 (石)	運動あそび	貯筋運動	運動あそび (体験)	貯筋運動		
時間	14:00~15:00	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30	10:45~11:45		
クラス	バドミントン (初級)	スポーツ遊び塾	シェイプアップ	親子で自由あそび (体験)	スポーツ遊び塾 (体験)	マタニティーヨガ	幼児の体操教室 (体験)
時間	15:30~16:45	16:45~17:45	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	15:30~16:30	15:30~16:30
クラス	バドミントン (中級)			ダンス (幼児~小学生)	BBSP (体験)	体操教室 (初級・体験)	
時間	16:15~17:30			17:00~18:00	18:30~19:30	16:45~17:45	
クラス	BBSP (体験)	ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	体操教室 (上級)
時間	18:30~19:30	18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15