

スクール講座予定表 1月分

月・日	1月 1日	1月 2日	1月 3日	1月 4日	1月 5日	1月 6日	1月 7日		
クラス時間	閉館日	閉館日	閉館日		シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビックダンス 9:30~10:30	エアロビックダンス 9:30~10:30		
クラス時間						貯筋運動 10:45~11:45			
クラス時間							スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	ボール遊び 11:00~12:00	
クラス時間							体操教室(初級) 16:45~17:45		
クラス時間							体操教室(上級) 18:00~19:15		
月・日	1月 8日	1月 9日	1月 10日	1月 11日	1月 12日	1月 13日	1月 14日		
クラス時間		セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビックダンス 9:30~10:30		
クラス時間		女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動(意乗公) 10:00~11:00	ヘルス(月曜分) 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	スナックゴルフ 9:30~10:30		
クラス時間		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ(出雲橋) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45		スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	小学生陸上教室 10:00~12:00		
クラス時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび 15:30~16:30	体操教室(初級) 16:45~17:45	ボール遊び 11:00~12:00		
クラス時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	体操教室(初級) 16:45~17:45		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(上級) 18:00~19:15			
クラス時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	体操教室(中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00			
月・日	1月 15日	1月 16日	1月 17日	1月 18日	1月 19日	1月 20日	1月 21日		
クラス時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30		スナックゴルフ 9:30~10:30		
クラス時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動(意乗公) 10:00~11:00	マタニティー(月曜分) 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	ボール遊び 11:00~12:00		
クラス時間				スローエアロ(佐田) 10:00~11:00					
クラス時間	健美操(高) 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ(出雲橋) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45					
クラス時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	運動あそび 15:30~16:30					
クラス時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	体操教室(初級) 16:45~17:45		貯筋運動 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(初級) 16:45~17:45		
クラス時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	体操教室(中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:00~19:15		
月・日	1月 22日	1月 23日	1月 24日	1月 25日	1月 26日	1月 27日	1月 28日		
クラス時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	クラブ開放日 9:00~17:00		
クラス時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動(意乗公) 10:00~11:00	シェイプアップ 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	エアロビックダンス 9:30~10:30		
クラス時間				ヘルス 10:45~11:45			小学生陸上教室 10:00~12:00		
クラス時間		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ(出雲橋) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00		スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	ビューティー&健康講座 骨盤から若返る! ゴムバンド体操 10:45~11:45		
クラス時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	運動あそび 15:30~16:30			ボール遊び 11:00~12:00		
クラス時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	体操教室(初級) 16:45~17:45		BBSP 18:30~19:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(初級) 16:45~17:45		
クラス時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	体操教室(中級) 18:00~19:00		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:00~19:15		
クラス時間							スローエアロ(佐田) 13:30~14:30		
月・日	1月 29日	1月 30日	1月 31日	2月 1日					
クラス時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ(1月分) 9:30~10:30	マタニティー(1月分) 9:30~10:30				
クラス時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動(意乗公) 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ(1月分) 10:45~11:45				
クラス時間	健美操(石) 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ(出雲橋) 13:30~14:30						
クラス時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび(1月分) 15:30~16:30				
クラス時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	体操教室(初級) 16:45~17:45			スポーツ遊び塾(1月分) 16:45~17:45	ダンス(小学生・1月分) 17:30~18:30			
クラス時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	体操教室(中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビック(1月分) 20:00~21:00	ダンス&踊り(1月分) 21:00~22:00			