

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