

## スクール講座予定表 7月分

月・日	6月 26日	6月 27日	6月 28日	6月 29日	6月 30日	7月 1日	7月 2日
クラス	ヘルス (6月分)	セラバンドを使ったヨガ (6月分)		朝ヨガリフレッシュ (6月分)	スローエアロビック (6月分)	シェイプアップ (6月分)	エアロビックダンス (6月分)
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 (6月分)	女性の為のヨガ (6月分)	貯筋運動 (意乗公) (6月分)	ヘルス (6月分)	シニアヨガ (6月分)	貯筋運動 (6月分)	小学生陸上教室 (6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	10:00~12:00
クラス		ヘルス (6月分)	スローエアロビック (6月分)	貯筋運動 (6月分)			スナックゴルフ
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00			9:30~10:30
クラス		幼児の体操教室 (6月分)	シェイプアップ (6月分)		運動あそび (6月分)	マタニティーヨガ (6月分)	ボール遊び
時間		15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30	15:30~16:30	11:00~12:00
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級) (6月分)		スポーツ遊び塾 (6月分)	ダンス (小学生) (6月分)	体操教室 (初級) (6月分)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45	
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級) (6月分)	BBSP (6月分)	ヨガ&ストレッチ (6月分)	エアロビックダンス (6月分)	ダンス&踊り (6月分)	体操教室 (上級) (6月分)
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	7月 3日	7月 4日	7月 5日	7月 6日	7月 7日	7月 8日	7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	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	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:00
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意乗公)	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	スローエアロビック (出歩)	貯筋運動			ボール遊び
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00			11:00~12:00
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ		運動あそび		
時間		15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30		
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)		BBSP	スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		18:30~19:30	16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)		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	16:15~17:30	18:00~19:00		20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	7月 10日	7月 11日	7月 12日	7月 13日	7月 14日	7月 15日	7月 16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	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	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:00
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意乗公)	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	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	9:30~10:30
クラス		ヘルス	スローエアロビック (出歩)	貯筋運動			ボール遊び
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00			11:00~12:00
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ		運動あそび		
時間		15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30		
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45	
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	BBSP	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	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	7月 17日	7月 18日	7月 19日	7月 20日	7月 21日	7月 22日	7月 23日
クラス		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	マタニティーヨガ	シェイプアップ	クラス開放日
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
クラス		女性の為のヨガ	貯筋運動 (意乗公)	ヘルス	シニアヨガ	わくわくスポーツ業校	エアロビックダンス
時間		10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:30~12:00	9:00~10:00
クラス		ヘルス	スローエアロビック (出歩)	貯筋運動		貯筋運動	小学生陸上教室
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00		10:45~11:45	10:00~12:00
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	スポーツ遊び塾		キッズ園&運動あそび	ボール遊び
時間		15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45		15:30~16:30	11:00~12:00
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)				体操教室 (初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45				16:45~17:45	
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ		体操教室 (上級)	
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00		18:00~19:15	
月・日	7月 24日	7月 25日	7月 26日	7月 27日	7月 28日	7月 29日	7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	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	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:00
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意乗公)	ヘルス	シニアヨガ	わくわくスポーツ業校	スナックゴルフ (8月分)
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:30~12:00	9:30~10:30
クラス		ヘルス	スローエアロビック (出歩)	貯筋運動		貯筋運動	
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00		10:45~11:45	
クラス	健美操 (石)	幼児の体操教室	シェイプアップ	キッズ園	キッズ園&運動あそび	キッズ園	
時間	14:00~15:00	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 (初級)	体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45	
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	BBSP	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	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	7月 31日	8月 1日	8月 2日	8月 3日	8月 4日	8月 5日	8月 6日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ (8月分)	朝ヨガリフレッシュ (8月分)	スローエアロビック (8月分)	マタニティーヨガ (8月分)	シェイプアップ (8月分)	エアロビックダンス (8月分)
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	9:00~10:00
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ (8月分)	ヘルス (8月分)	シニアヨガ (8月分)	わくわくスポーツ業校	わくわくスポーツ業校	小学生陸上教室 (8月分)
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	10:30~12:00	10:30~12:00	10:00~12:00
クラス		ヘルス (8月分)	貯筋運動 (8月分)			貯筋運動 (8月分)	ボール遊び (8月分)
時間		14:00~15:00	14:00~15:00			10:45~11:45	11:00~12:00
クラス		幼児の体操教室 (8月分)	シェイプアップ (8月分)	キッズ園&運動あそび		キッズ園	
時間		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 (初級:8月分)	体操教室 (初級) (8月分)		スポーツ遊び塾 (8月分)	ダンス (小学生) (7月分)	体操教室 (初級) (8月分)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45	
クラス	バドミントン (中級:8月分)	体操教室 (中級) (8月分)	BBSP (8月分)	ヨガ&ストレッチ (8月分)	エアロビックダンス (7月分)	ダンス&踊り (7月分)	体操教室 (上級) (8月分)
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15