スクール講座予定表 3月分

			^	リール講座	了是我	3 A 77			
月·日	2月 26日	2月	27日	2月 28日	3月	18	3月 2日	3月 3日	3月 4日
クラス		セラバンド・ヨガ(2月分)		朝ヨガ (2月分)	スローエアロ (2月分)		シェイプアップ	エアロビック (2月分)	210 12
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	9:30~10:30	
クラス				シェイプ(金・2月分)			セラバンド・ヨガ(2月分)	スナッグゴルフ	
時間				9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス		女性のヨガ(2月分)		ヘルス (月・2月分)		庁筋運動(意東・2月分)	女性のヨガ(2月分)	小学生陸上教室	
時間	10:45~11:45	10:45~11:45		9:30~10:30	10:45~11:45	11:00~12:00	10:45~11:45	10:00~12:00	
クラス				ヘルス(2月分)			貯筋運動(2月分)	ボール遊び	
サ間 クラス		ヘルス(2月分)		10:45~11:45 貯筋運動(2月分)		スローエアロ(出雲線・Z月分)	10:45~11:45	11:00~12:00	
時間		14:00~15:00		14:00~15:00		13:30~14:30	13:30~14:30		
クラス		幼児の体操(2月分)		14 66 15 66	運動あそび(2月分)	15 50 14 50	ヘルス (火・2月分)		
時間		15:30~16:30			15:30~16:30		14:00~15:00		
	(ドミントン(初級・2月分)	体操教室(初級・2月分)		BBSP (2月分)	ポーツ遊び塾(2月分	ダンス (小学生・2月分)	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	(ドミントン(中級・2月分)	体操教室 (中級・2月分)		ヨガ&ストレッチ (2月分)	エアロビック (2月分)	プンス&踊り(2月分)	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	3月 5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
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	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	Printer (PEL / reserve to)	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 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動(意東公) 10:00~11:00	マタニティー(2月分) 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45		シニアヨガ(2月分) 9:30~10:30	ボール遊び 11:00~12:00	
時間	10 : 45 - 11 : 45	10 : 45 - 011 : 45	10 : 00 = 11 : 00	スローエアロ(佐田)	10 : 45 - 011 : 45		野筋運動	11 . 00 - 12 . 00	
				10:00~11:00			10:45~11:45		
クラス		ヘルス	スローエアロ(出雲郷)	ヘルス		貯筋運動(水)	ヘルス (水・2月分)		
時間	<u> </u>	14:00~15:00	13:30~14:30	10 : 45~11 : 45		14:00~15:00	10 : 45~11 : 45		
クラス	健美操(高)	幼児の体操教室	シェイプアップ		運動あそび		スローエアロ(荒島)		
時間	14:00~15:00	15 : 30~16 : 30	15:30~16:30		15:30~16:30		13:30~14:30		
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	0000		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45		
	バドミントン(中級)	体操教室(中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ (2月分)	エアロビックダンス	ダンスを踊り	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	7B 17D	7D 10D
月・日クラス	3月 12日	3月 セラバンドを使ったヨガ	13日	3月 14日 朝ヨガリフレッシュ	3月 スローエアロ	15日 マタニティーヨガ	3月 16日 シェイプアップ	3月 17日 スナッグゴルフ	3月 18日
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	9:30~10:30	
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	ヘルス	シニアヨガ	, ,, ,,	貯筋運動	エアロビックダンス	
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(出雲郷)			貯筋運動(水)	スローエアロ(荒島)	ボール遊び	
時間		14:00~15:00	13:30~14:30			14:00~15:00	13:30~14:30	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		体操教室(初級)		
時間		15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30		16:45~17:45		
	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(上級)		
時間	15:30~16:45	16:45~17:45 体操教室(中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ	16:45~17:45	17:30~18:30 ダンス&踊り	18:00~19:15 BBSP		
時間	16:15~17:30		DDSF	3/10XPD44	20:00~21:00	マンスの 四十二	18 : 30~19 : 30		
月・日			18:30~19:30	20:00~21:00		21:00~22:00			
クラス	1 3月 19日	18:00~19:00	18:30~19:30 20日	20 : 00~21 : 00 3 月 21 日		21 : 00~22 : 00 22日		3月 24日	3月 25日
時間	3月 19日		18:30~19:30 20日	20:00~21:00 3月 21日 朝ヨガリフレッシュ	3月 スローエアロ	21:00~22:00 22日 マタニティーヨガ	3月 23日 シェイプアップ	3月 24日 クラス開放日	3月 25日 エアロビックダンス
クラス		18:00~19:00 3月		3月 21日	3月	22日	3月 23日		
ı ′ ′^	へルス 9:30~10:30	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ		3月 21日 朝ヨガリフレッシュ	3月 スローエアロ	22日 マタニティーヨガ	3月 23日 シェイプアップ	クラブ開放日	エアロビックダンス
時間	ヘルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	20日	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ	3月 スローエアロ 9:30~10:30	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30	3月 23日 シェイプアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45	クラス開放日 9:00~17:00 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
時間 クラス	ヘルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ	20日 貯筋運動 (意東公)	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯筋運動 (意東公)	3月 23日 シェイプアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス (水)	クラで開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 クラス 時間	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイプアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス (水) 10:45~11:45	7ラマ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 クラス	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯筋運動 (意東公)	3月 23日 シェイプアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス (水) 10:45~11:45 スローエアロ (荒島)	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロピックダンス 9:30~10:30 小学生陸上軟室 10:00~12:00 ビューティーを健康	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 クラス 時間 クラス	ヘルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石)	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイプアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス (水) 10:45~11:45	7ラマ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 クラス 時間 クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00 スローエアロ (出表権) 13:30~14:30	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯篩運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 調座 骨盤から若 返る!ゴムバンド体 10:45~11:45	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 クラス 時間 クラス 時間 クラス の時間 クラス	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 パドミントン(初級) 15:30~16:45 パドミントン(中報)	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯筋運動(意東公) 11:00~12:00 スローエアロ(出表版) 13:30~14:30 貯筋運動(水)	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(荒島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 动児の体操軟室(体験)	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティーを健康 普盤から若 返る! ゴムバンド体 10:45~11:45 ボール遊び	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 クラス クラ間 クラス りラス りラス りラス りラス	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 パドミントン(初級) 15:30~16:45 パドミントン(中報) 16:15~17:30	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00 スローエアロ (出番棚) 13:30~14:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 連動あそび 15:30~16:30	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00 スローエアロ (出表権) 13:30~14:30	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(荒島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 动児の体操教室(体験) 15:30~16:30	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 講座 骨盤から若 返る!ゴムバンド体 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 クラス クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラコ	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初報) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生)	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00 スローエアロ (出雲橋) 13:30~14:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯筋運動(意東公) 11:00~12:00 スローエアロ(出表版) 13:30~14:30 貯筋運動(水)	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(荒島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 体操教室(神殿)	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 資盤から若 連を 骨盤から 排座 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水)	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初報) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00 スローエアロ (出番棚) 13:30~14:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 連動あそび 15:30~16:30	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00 スローエアロ (出書標) 13:30~14:30 貯部運動 (水) 15:00~16:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 16:45~17:45	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 講座 骨盤から若 返る!ゴムバンド体 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 7時間ス 時間ス 時の 時間の 時の 時の 時の 時の 時の 時の 時の 時の 時の 時の 時の 時の 時の	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初報) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生)	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00 スローエアロ (出雲橋) 13:30~14:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 フローエアロ (佐田) 13:30~14:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯筋運動(意東公) 11:00~12:00 スローエアロ(出表版) 13:30~14:30 貯筋運動(水)	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(荒島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 体操教室(神殿)	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 資盤から若 連を 骨盤から 排座 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水)	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ間 クラ	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室(初級)	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00 スローエアロ (出雲橋) 13:30~14:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 フローエアロ(佐田) 13:30~14:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯筋運動(意東公) 11:00~12:00 スローエアロ(出歌網) 13:30~14:30 貯筋運動(水) 15:00~16:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(荒島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(初級) 16:45~17:45	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 資盤から若 連を 骨盤から 排座 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水)	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 7時 7時 7時 7時 7時 7時 7時 7時 7時 7時 7月間 7月間 7月間 7月間 7月間 7月間 7月間 7月間 7月間 7月間	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室(初級) 16:45~17:45	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00 スローエアロ (出雲橋) 13:30~14:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 フローエアロ (佐田) 13:30~14:30 BBSP 18:30~19:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動(意東公) 11:00~12:00 スローエアロ(出歌郷) 13:30~14:30 貯部運動(水) 15:00~16:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(初級) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 7時 7時 7時 7時 7時 7時 7時 7時 7時 7時	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 26日	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室(初級) 16:45~17:45 体操教室(中級) 18:00~19:00	20日 貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00 スローエアロ (出雲橋) 13:30~14:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 7:30~10:30 80~14:30 80~14:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(初級) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 資盤から若 連を 骨盤から 排座 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水)	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間 7 時 7 時 7 時 7 時 7 時 7 時 7 時 7 時	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 26日	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^ルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室 (初級) 16:45~17:45 体操教室 (中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 7:30~10:30 80~14:30 13:30~14:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 26日 ヘルス 9:30~10:30	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 へルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室 (初級) 16:45~17:45 体操教室 (中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 7:30~10:30 80~14:30 80~14:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30 80~19:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45 エアロビックダンス 20:00~21:00	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金)
時間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中級) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンス&踊り 21:00~22:00 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 26日 ヘルス 9:30~10:30 マタニティーヨガ	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^ルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室 (初級) 16:45~17:45 体操教室 (中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 7:30~10:30 80~14:30 13:30~14:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30 13:30~19:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金) 10:45~11:45
時間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中級) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 26日 ヘルス 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^^ルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室(初級) 16:45~17:45 体操教室(中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 7:30~10:30 88SP 18:30~14:30 13:30~19:30 11&ストレッチ 20:00~21:00 3月 28日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45 エアロビックダンス 20:00~21:00	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金) 10:45~11:45 新講座の体験がで
時間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中級) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 26日 ヘルス 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 ヨガトレーニング(88)	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^^ルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室(初級) 16:45~17:45 体操教室(中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 20:30~10:30 スローエアロ (佐田) 13:30~14:30 BBSP 18:30~19:30 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00 3月 28日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金) 10:45~11:45
時間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中級) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンス&鍋니 21:00~22:00 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 26日 ヘルス 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 ヨガトレーニング(ค級) 14:00~15:00	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^^ルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室 (初級) 16:45~17:45 体操教室 (中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^ルス 14:00~15:00	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 7:30~10:30 88SP 18:30~14:30 13:30~19:30 11&ストレッチ 20:00~21:00 3月 28日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 シニアヨガ 10:45~11:45	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金) 10:45~11:45 新講座の体験がで
時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中級) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 26日 ヘルス 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 ヨガトレーニング(88)	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^^ルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室(初級) 16:45~17:45 体操教室(中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 20:30~10:30 スローエアロ (佐田) 13:30~14:30 BBSP 18:30~19:30 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00 3月 28日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金) 10:45~11:45 新講座の体験がで
時間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス間ス	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00 エアロビッケダンス 20:00~21:00 3月 26日 ヘルス 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 ヨガトレーニング(※図) 14:00~15:00 バドミントン(初報) 15:30~16:45	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^ルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室 (初級) 16:45~17:45 体操教室 (中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00 幼児の体操教室	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 9:30~10:30 31:30~14:30 31:30~14:30 31:30~19:30 31:30~19:30 31:30~10:30 31:30~10:30 31:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 シニアヨガ 10:45~11:45	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金) 10:45~11:45 新講座の体験がで
時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00 エアロビッケダンス 20:00~21:00 3月 26日 ヘルス 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 ヨガトレーニング(※図) 14:00~15:00 バドミントン(初報) 15:30~16:45	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^ルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室 (初級) 16:45~17:45 体操教室 (中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 9:30~10:30 31:30~14:30 31:30~14:30 31:30~19:30 31:30~19:30 31:30~10:30 31:30~10:30 31:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び整 16:45~17:45 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 シニアヨガ 10:45~11:45	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金) 10:45~11:45 新講座の体験がで
時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の時の	ペルス 9:30~10:30 スローエアロ(木) 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 健美操(石) 14:00~15:00 バドミントン(初級) 15:30~16:45 バドミントン(中報) 16:15~17:30 ダンス(小学生) 17:30~18:30 ダンスを踊り 21:00~22:00 エアロビッケダンス 20:00~21:00 3月 26日 ヘルス 9:30~10:30 マタニティーヨガ 10:45~11:45 ヨガトレーニング(映画) 14:00~15:00 バドミントン(初報) 15:30~16:45 連動あどび(体験) 16:00~17:00	18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ^ルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室 (初級) 16:45~17:45 体操教室 (中級) 18:00~19:00 3月 セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30 女性の為のヨガ 10:45~11:45 ヘルス 14:00~15:00 幼児の体操教室 15:30~16:30 体操教室 (初級)	学生 イフアップ 15:30~16:30	3月 21日 朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30 9:30~10:30 31:30~14:30 31:30~14:30 31:30~19:30 31:30~19:30 31:30~10:30 31:30~10:30 31:30~10:30	3月 スローエアロ 9:30~10:30 シニアヨガ 10:45~11:45 運動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾 16:45~17:45 エアロビックダンス 20:00~21:00 3月 シニアヨガ 10:45~11:45 連動あそび 15:30~16:30 スポーツ遊び塾	22日 マタニティーヨガ 9:30~10:30 貯部運動 (意東公) 11:00~12:00	3月 23日 シェイフアップ 9:30~10:30 貯筋運動 10:45~11:45 ヘルス(水) 10:45~11:45 スローエアロ(元島) 13:30~14:30 シェイプアップ(火) 15:30~16:30 中操教室(神殿) 15:30~16:30 体操教室(神殿) 16:45~17:45 体操教室(上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	7ラフ開放日 9:00~17:00 エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生陸上教室 10:00~12:00 ビューティー&健康 骨盤から若 連を 骨盤から若 操 10:45~11:45 ボール遊び 11:00~12:00 貯筋運動(水) 14:00~15:00	エアロビックダンス 9:30~10:30 貯筋運動(金) 10:45~11:45 新講座の体験がで