

スクール講座予定表 3月分

| 月・日 | 2月 26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 |
|-----|-----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|--------------------------------|
| クラス | ヘルス (2月分) | 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) | マタニティー (2月分) | シェイプアップ | エアロビック (2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 | 9:30~10:30 |
| クラス | | | シェイプ (金・2月分) | | | セラバンド・ヨガ (2月分) | スナックゴルフ |
| 時間 | | | 9:30~10:30 | | | 9:30~10:30 | 9:30~10:30 |
| クラス | マタニティー (2月分) | 女性のヨガ (2月分) | ヘルス (月・2月分) | シニアヨガ (2月分) | 貯筋運動 (意索・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 |
| 時間 | | | 10:45~11:45 | | | 10:45~11:45 | 11:00~12:00 |
| クラス | | ヘルス (2月分) | 貯筋運動 (2月分) | | スローエアロ (出張・2月分) | スローエアロ (荒島) | |
| 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) | | 運動あそび (2月分) | | ヘルス (火・2月分) | |
| 時間 | | 15:30~16:30 | | 15:30~16:30 | | 14:00~15:00 | |
| クラス | バドミントン (初級・2月分) | 体操教室 (初級・2月分) | BBSP (2月分) | スポーツ遊び塾 (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 | バドミントン (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) | ダンス&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 | 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 (意索公) | マタニティー (2月分) | シニアヨガ | シニアヨガ (2月分) | ボール遊び |
| 時間 | 10:45~11:45 | 10:45~11:45 | 10:00~11:00 | 9:30~10:30 | 10:45~11:45 | 9:30~10:30 | 11:00~12:00 |
| クラス | | | | スローエアロ (佐田) | | 貯筋運動 | |
| 時間 | | | | 10:00~11:00 | | 10:45~11:45 | |
| クラス | | ヘルス | スローエアロ (出張) | ヘルス | 貯筋運動 (水) | ヘルス (水・2月分) | |
| 時間 | | 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 | | | 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 (2月分) | 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 | 3月 12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 |
| 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 | スナックゴルフ |
| 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 (意索公) | 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 (出張) | | 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 | |
| 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 (上級) |
| 時間 | 15:30~16:45 | 16:45~17:45 | | | 16:45~17:45 | 17:30~18:30 | 18:00~19:15 |
| 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 (2月分) | エアロビックダンス | ダンス&踊り | BBSP |
| 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 | 18:30~19:30 |
| 月・日 | 3月 19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 |
| 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 | 9:30~10:30 | 9:30~10:30 | 9:30~10:30 | 9:30~10:30 | 9:30~10:30 |
| クラス | スローエアロ (水) | 女性の為のヨガ | 貯筋運動 (意索公) | シニアヨガ | 貯筋運動 (意索公) | 貯筋運動 | エアロビックダンス |
| 時間 | 9:30~10:30 | 10:45~11:45 | 10:00~11:00 | 10:45~11:45 | 11:00~12:00 | 10:45~11:45 | 9:30~10:30 |
| クラス | マタニティーヨガ | | | | | ヘルス (水) | 小学生陸上教室 |
| 時間 | 10:45~11:45 | | | | | 10:45~11:45 | 10:00~12:00 |
| クラス | 健美操 (石) | ヘルス | スローエアロ (出張) | | スローエアロ (出張) | スローエアロ (荒島) | ビューティー&健康講座 骨盤から若返る!ゴムバンド体操 |
| 時間 | 14:00~15:00 | 14:00~15:00 | 13:30~14:30 | | 13:30~14:30 | 13:30~14:30 | 10:45~11:45 |
| クラス | バドミントン (初級) | | | スローエアロ (佐田) | | シェイプアップ (火) | |
| 時間 | 15:30~16:45 | | | 13:30~14:30 | | 15:30~16:30 | |
| クラス | バドミントン (中級) | | | 運動あそび | 貯筋運動 (水) | 幼児の体操教室 (体験) | ボール遊び |
| 時間 | 16:15~17:30 | | | 15:30~16:30 | 15:00~16:00 | 15:30~16:30 | 11:00~12:00 |
| クラス | ダンス (小学生) | 幼児の体操教室 | シェイプアップ | | スポーツ遊び塾 | 体操教室 (初級) | 貯筋運動 (水) |
| 時間 | 17:30~18:30 | 15:30~16:30 | 15:30~16:30 | | 16:45~17:45 | 16:45~17:45 | 14:00~15:00 |
| クラス | ダンス&踊り | 体操教室 (初級) | | BBSP | | ダンス (小学生) | 体操教室 (上級) |
| 時間 | 21:00~22:00 | 16:45~17:45 | | 18:30~19:30 | | 17:30~18:30 | 18:00~19:15 |
| クラス | エアロビックダンス | 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 | ヨガ&ストレッチ |
| 時間 | 20:00~21:00 | 18:00~19:00 | | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 21:00~22:00 | 20:00~21:00 |
| 月・日 | 3月 26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 | 朝ヨガリフレッシュ | | マタニティーヨガ | | |
| 時間 | 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 | | シニアヨガ | | | |
| 時間 | 10:45~11:45 | 10:45~11:45 | | 10:45~11:45 | | | |
| クラス | ヨガトレーニング (体験) | ヘルス | ヘルス | | | | |
| 時間 | 14:00~15:00 | 14:00~15:00 | 10:45~11:45 | | | | |
| クラス | バドミントン (初級) | 幼児の体操教室 | ヨガトレーニング (体験) | 運動あそび | | | |
| 時間 | 15:30~16:45 | 15:30~16:30 | 15:30~16:30 | 15:30~16:30 | | | |
| クラス | 運動あそび (体験) | 体操教室 (初級) | | スポーツ遊び塾 | | | |
| 時間 | 16:00~17:00 | 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) | ヨガ&ストレッチ | | トランポリン (体験) | | |
| 時間 | 16:15~17:30 | 18:00~19:00 | 20:00~21:00 | | 18:00~19:15 | | |

新講座の体験ができます。