

スクール講座予定表 1月分

月・日	12月 31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
クラス 時間						クラス開放日 9:00~15:00	
クラス 時間						エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	仕事始め	シェイプアップ 10:45~11:45	
クラス 時間						ボール遊び 11:00~12:00	
月・日	1月 7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
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	シェイプアップ 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 10:00~11:00	貯筋運動(豊楽公) 10:00~11:00	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	健美操(高) 14:00~15:00	千歳 14:00~15:00	ヘルス 10:45~11:45			スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	シェイプアップ 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) 17:00~18:00	シニアヨガ 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス(小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	
クラス 時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(初級) 17:00~18:00	
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:15~19:30	
月・日	1月 14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
クラス 時間			朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間		女性の為のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動(豊楽公) 10:00~11:00	ヘルス(月) 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	小学生陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間		千歳 14:00~15:00	スローエアロ(出雲橋) 13:30~14:30	ヘルス(水) 10:45~11:45		スローエアロ(出雲橋) 13:30~14:30	ボール遊び 11:00~12:00
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	運動あそび園 15:30~16:30	貯筋運動 15:00~16:00	
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	体操教室(初級) 17:00~18:00	女性の為のヨガ 15:30~16:30	シニアヨガ 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス(小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30
クラス 時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30		エアロビック 20:00~21:00	体操教室(初級) 17:00~18:00
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:15~19:30	
月・日	1月 21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
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 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 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 10:00~11:00	貯筋運動(豊楽公) 10:00~11:00	マタニティー(月) 9:30~10:30		スローエアロ(水) 10:45~11:45	スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間		千歳 14:00~15:00	スローエアロ(出雲橋) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	小学生陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	健美操(石) 14:00~15:00	千歳 14:00~15:00		シニアヨガ 15:30~16:30	運動あそび園 15:30~16:30		ビューティー&健康講座 三大アーチとBCBでホームケア!
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30		幼児の体操(金) 17:00~18:00	ダンス(小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(初級) 17:00~18:00	体操教室(初級・金) 17:00~18:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(初級) 17:00~18:00
クラス 時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30		体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:15~19:30
月・日	1月 28日	1月 29日	1月 30日	1月 31日	2月 1日	2月 2日	2月 3日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	シェイプアップ(2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 10:00~11:00	貯筋運動(豊楽公) 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動(1月分) 10:45~11:45	スナックゴルフ(2月分) 9:30~10:30
クラス 時間		千歳 14:00~15:00	スローエアロ(出雲橋) 13:30~14:30			スローエアロ(荒島・2月分) 13:30~14:30	ボール遊び(2月分) 11:00~12:00
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	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	運動あそび園 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(初級) 17:00~18:00	シニアヨガ 15:30~16:30	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) 17:00~18:00
クラス 時間	バドミントン(中級) 16:15~17:30		体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30		エアロビック 20:00~21:00	体操教室(上級) 18:15~19:30
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス&踊り 21:00~22:00		