

## スクール講座予定表 12月分

月・日	11月 26日	11月 27日	11月 28日	11月 29日	11月 30日	12月 1日	12月 2日
クラス 時間	ヘルス (11月分) 9:30~10:30		スローエアロ (11月分) 9:15~10:15	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ (11月分) 9:15~10:15	シェイプアップ (11月分) 9:30~10:30	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間	マタニティ (11月分) 10:45~11:45	女性のヨガ (11月分) 10:00~11:00	貯筋運動 (11月分) 10:30~11:30	ヘルス (11月分) 10:45~11:45		貯筋運動 (11月分) 10:45~11:45	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間		貯筋運動 (11月分) 14:00~15:00	チェア (11月分) 14:00~15:00	スロー (出張講・11月分) 13:30~14:30	運動あそび園 15:30~16:30		
クラス 時間	女性のヨガ (11月分) 15:30~16:30	幼児の体操 (11月分) 15:30~16:30	シェイプアップ (11月分) 15:30~16:30	貯筋運動 (11月分) 14:00~15:00		ダンス (小学生・11月分) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30
クラス 時間	バド (初級・11月分) 15:30~16:45	体操 (初級・11月分) 17:00~18:00		シニアヨガ (11月分) 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	エアロ (11月分) 20:00~21:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00
クラス 時間	バド (中級・11月分) 16:15~17:30	運動あそび塾 (11月分) 16:00~17:00	体操 (中級・11月分) 18:15~19:15	BBSP (11月分) 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ (11月分) 20:00~21:00	ダンス (11月分) 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:15~19:30
月・日	12月 3日	12月 4日	12月 5日	12月 6日	12月 7日	12月 8日	12月 9日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30			マタニティヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:15~10:15	シェイプアップ 9:30~10:30	小学生陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	マタニティヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:00~11:00		ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	ビューティー&健康 講座 三木アチとBCB でホームケア!
クラス 時間	健美操 (高) 14:00~15:00	チェア 14:00~15:00	スローエアロ (出張講) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	スローエアロ (出張講) 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	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 (出張講) 15:30~16:30			
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	12月 10日	12月 11日	12月 12日	12月 13日	12月 14日	12月 15日	12月 16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	マタニティヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:15~10:15	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間	マタニティヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動 (出張講) 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	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			スローエアロ (出張講) 13:30~14:30			スローエアロ (出張講) 13:30~14:30	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間		貯筋運動 14:00~15:00	チェア 14:00~15:00	貯筋運動 14:00~15:00			
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	シニアヨガ 15:30~16:30	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	体操教室 (初級) 17:00~18:00			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	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 (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	BBSP 18:30~19:30
月・日	12月 17日	12月 18日	12月 19日	12月 20日	12月 21日	12月 22日	12月 23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	マタニティヨガ 9:30~10:30	ヘルス 9:30~10:30	クラマ開放日 9:00~15:00	
クラス 時間	マタニティヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:00~11:00		ヘルス 10:45~11:45	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						マタニティヨガ 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	運動あそび塾 16:00~17:00	チェア 14:00~15:00		運動あそび園 15:30~16:30	女性の為のヨガ 15:30~16:30	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	シニアヨガ 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	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	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	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (中級) 18:15~19:15	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		体操教室 (上級) 18:15~19:30	
月・日	12月 24日	12月 25日	12月 26日	12月 27日	12月 28日	12月 29日	12月 30日
クラス 時間	エアロビック 9:30~10:30		スローエアロ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティヨガ 9:30~10:30	スローエアロ 9:15~10:15	シェイプアップ 9:30~10:30
クラス 時間		女性の為のヨガ 10:00~11:00		シェイプアップ 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45
クラス 時間				ヘルス 10:45~11:45			
クラス 時間			貯筋運動 (出張講) 11:00~12:00	貯筋運動 (出張講) 11:00~12:00			
クラス 時間				貯筋運動 14:00~15:00			
クラス 時間		チェア 14:00~15:00		シニアヨガ 15:30~16:30			
クラス 時間	ボール遊び 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30			
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		エアロビック 20:00~21:00			
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	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
クラス 時間				ダンス&踊り 21:00~22:00			