スクール講座予定表　　３月分

月・日	2月　25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
クラス	ヘルス（2月分）				朝ヨガ（2月分）	マタニティー（2月分）	スローエアロ（2月分）	シェイプアップ		
時間	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（2月分）		女性の為の（2月分）	貯筋運動（意東公・2月）	ヘルス（2月分）	シニアヨガ（2月分）		貯筋運動（2月分）	小学生陸上（2月分）	
時間	10：45～11：45		10：00～11：00	10：00～1：00	10：45～11：45	10：45～11：45		10：45～11：45	10：00～12：00	
クラス		貯筋運動（2月分）	チェア（2月分）	スローエアロ（出雲郷・2月）				スローエアロ（荒島）	ボール遊び（2月分）	
時間		14：00～15：00	14：00～15：00	13：30～14：30				13：30～14：30	11：00～12：00	
クラス	女性の為の（2月分）		幼児の体操（2月分）	シェイプアップ（2月分）	貯筋運動（2月分）	運動あそび園（2月分）		幼児の体操教室		
時間	15：30～16：30		15：30～16：30	15：30～16：30	14：00～15：00	15：30～16：30		15：30～16：30		
クラス	バドミントン（初級・2月）	運動あそび塾（2月分）	体操教室（初級・2月）		シニアヨガ（2月分）	スポーツ遊び塾（2月分）	ダンス（小学生・2月）	体操教室（初級）		
時間	15：30～16：45	16：00～17：00	17：00～18：00		15：30～16：30	16：45～17：45	17：30～18：30	17：00～18：00		
クラス	バドミントン（中級・2月）	エアロビック（2月分）	体操教室（中級・2月）	BBSP（2月分）			エアロビック（2月分）	体操教室（上級）		
時間	16：15～17：30	20：00～21：00	18：15～19：15	18：30～19：30			20：00～21：00	18：15～19：30		
クラス		ダンス（2月分）			ヨガ&ストレッチ（2月分）		ダンス（2月分）			
時間		21：00～22：00			20：00～21：00		21：00～22：00			

月・日	3月　4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
クラス	ヘルス			スローエアロ	朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ		シェイプアップ		
時間	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）		シニアヨガ		貯筋運動	スナッグゴルフ	
時間	10：45～11：45		10：00～11：00	11：00～12：00		10：45～11：45		10：45～11：45	9：30～10：30	
クラス			チェア	スローエアロ（出雲郷）	ヘルス			スローエアロ（荒島）	ボール遊び	
時間			14：00～15：00	13：30～14：30	10：45～11：45			13：30～14：30	11：00～12：00	
クラス	健美操（高）		幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび園		幼児の体操教室		
時間	14：00～15：00		15：30～16：30	15：30～16：30	14：00～15：00	15：30～16：30		15：30～16：30		
クラス	女性の為のヨガ		体操教室（初級）		シニアヨガ	スポーツ遊び塾	ダンス（小学生）	体操教室（初級）		
時間	15：30～16：30		17：00～18：00		15：30～16：30	16：45～17：45	17：30～18：30	17：00～18：00		
クラス	バドミントン（初級）	運動あそび塾	体操教室（中級）	BBSP			エアロビック	体操教室（上級）		
時間	15：30～16：45	16：00～17：00	18：15～19：15	18：30～19：30			20：00～21：00	18：15～19：30		
クラス	バドミントン（中級）				ヨガ&ストレッチ		ダンス&踊り	ピラティス&フラ体験		
時間	16：15～17：30				20：00～21：00		21：00～22：00	19：00～20：00		

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

月・日	3月　18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
クラス	ヘルス			スローエアロ	朝ヨガリフレッシュ		エアロビック	シェイプアップ	エアロビック	
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		女性の為のヨガ	貯筋運動（意東公）	マタニティーヨガ			貯筋運動		
時間	10：45～11：45		10：00～11：00	11：00～12：00	9：30～10：30			10：45～11：45		
クラス			チェア	スローエアロ（出雲郷）	ヘルス			スローエアロ	ボール遊び	
時間			14：00～15：00	13：30～14：30	10：45～11：45			10：45～11：45	11：00～12：00	
クラス					貯筋運動（意東公）			スローエアロ（荒島）		
時間					11：00～12：00			13：30～14：30		
クラス					貯筋運動			シェイプアップ		
時間					14：00～15：00			15：30～16：30		
クラス	健美操（石）	運動あそび塾	幼児の体操教室	シェイプアップ	からだづくり教室	運動あそび園		幼児の体操教室		
時間	14：00～15：00	16：00～17：00	15：30～16：30	15：30～16：30	15：30～16：30	15：30～16：30		15：30～16：30		
クラス	女性の為のヨガ	ダンス（小学生）	体操教室（初級）		シニアヨガ	スポーツ遊び塾	ダンス（小学生）	体操教室（初級）		
時間	15：30～16：30	17：30～18：30	17：00～18：00		15：30～16：30	16：45～17：45	17：30～18：30	17：00～18：00		
クラス	バドミントン（初級）	エアロビック	体操教室（中級）	BBSP			エアロビック	体操教室（上級）		
時間	15：30～16：45	20：00～21：00	18：15～19：15	18：30～19：30			20：00～21：00	18：15～19：30		
クラス	バドミントン（中級）	ダンス&踊り			ヨガ&ストレッチ		ダンス&踊り	ピラティス&フラ体験		
時間	16：15～17：30	21：00～22：00			20：00～21：00		21：00～22：00	19：00～20：00		

月・日	3月　25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				朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ				エアロビック
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		野球教室	シニアヨガ		貯筋運動	小学生陸上教室	
時間	10：45～11：45		10：00～11：00		9：30～10：30	10：45～11：45		10：45～11：45	10：00～12：00	
クラス			チェア		ヘルス				ボール遊び	
時間			14：00～15：00		10：45～11：45				11：00～12：00	
クラス	女性の為のヨガ		幼児の体操教室		からだづくり教室	運動あそび園				
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）	運動あそび塾	体操教室（初級）		シニアヨガ	スポーツ遊び塾				
時間	15：30～16：45	16：00～17：00	17：00～18：00		15：30～16：30	16：45～17：45				
クラス	バドミントン（中級）		体操教室（中級）		ボールスポーツ					
時間	16：15～17：30		18：15～19：15		16：30～17：30					
クラス					体操教室（中級）					
時間					18：15～19：15					
クラス					ヨガ&ストレッチ					
時間					20：00～21：00					