

スクール講座予定表 5月分

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
月・日	4月 30日	5月 1日	5月 2日	5月 3日	5月 4日	5月 5日	5月 6日
クラス	エアロビック (4月分)		朝ヨガリフレッシュ	エアロビック			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		女性の為のヨガ	貯筋運動 (健康公)	シェイプアップ (金)			
時間		10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30			
クラス	スナックゴルフ			ヘルス			
時間	13:00~14:00			10:45~11:45			
クラス	ボール遊び	キョア	スローエアロ (出張)	貯筋運動			
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00			
クラス	バドミントン (初級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	ヨガトレーニング			
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30			
クラス	運動あそび塾	体操教室 (初級)					
時間	16:00~17:00	17:00~18:00					
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	BBSP (4月分)	ヨガ&ストレッチ			
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	18:30~19:30	20:00~21:00			
月・日	5月 7日	5月 8日	5月 9日	5月 10日	5月 11日	5月 12日	5月 13日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ	スローエアロ	シェイプアップ	クラス開放日
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 (健康公)	ヘルス	シニアヨガ	貯筋運動	スナックゴルフ
時間	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	9:30~10:30
クラス	健美操 (高)						エアロビック
時間	14:00~15:00						9:30~10:30
クラス	ヨガトレーニング	キョア	スローエアロ (出張)	貯筋運動	運動あそび園	スローエアロ (荒島)	小学生陸上教室
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	15:30~16:30	13:30~14:30	10:00~12:00
クラス	バドミントン (初級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	ヨガトレーニング	スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	幼児の体操教室
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	17:30~18:30	15:30~16:30
クラス	運動あそび塾	体操教室 (初級)				エアロビック	体操教室 (初級)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00				20:00~21:00	17:00~18:00
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		ダンス	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	18:30~19:30	20:00~21:00		21:00~22:00	18:15~19:30
月・日	5月 14日	5月 15日	5月 16日	5月 17日	5月 18日	5月 19日	5月 20日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ	スローエアロ	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 (健康公)	ヘルス	シニアヨガ	貯筋運動	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	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	10:30~11:30
クラス	ヨガトレーニング	キョア		貯筋運動	運動あそび園	スローエアロ (荒島)	ボール遊び
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	15:30~16:30	13:30~14:30	11:00~12:00
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	スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	幼児の体操教室
時間	15:30~16:45	15:30~16:30		15:30~16:30	16:45~17:45	17:30~18:30	15:30~16:30
クラス	運動あそび塾	体操教室 (初級)				エアロビック	体操教室 (初級)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00				20:00~21:00	17:00~18:00
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		ダンス	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	18:30~19:30	20:00~21:00		21:00~22:00	18:15~19:30
月・日	5月 21日	5月 22日	5月 23日	5月 24日	5月 25日	5月 26日	5月 27日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ	スローエアロ		小学生陸上教室
時間	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30		10:00~12:00
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (健康公)	ヘルス	シニアヨガ	貯筋運動	
時間	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	
クラス	健美操 (石)						
時間	14:00~15:00						
クラス	ヨガトレーニング	キョア	スローエアロ (出張)	貯筋運動	運動あそび園		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	15:30~16:30		
クラス	バドミントン (初級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	ヨガトレーニング	スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	幼児の体操教室
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	17:30~18:30	15:30~16:30
クラス	運動あそび塾	体操教室 (初級)				エアロビック	体操教室 (初級)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00				20:00~21:00	17:00~18:00
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		ダンス	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	18:30~19:30	20:00~21:00		21:00~22:00	18:15~19:30
月・日	5月 28日	5月 29日	5月 30日	5月 31日	6月 1日	6月 2日	6月 3日
クラス		ヘルス (月)	朝ヨガ (6月分)	マタニティーヨガ	スローエアロ	シェイプアップ (5月)	エアロビック (6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
クラス		マタニティーヨガ (月)	シェイプアップ (金)	シニアヨガ		貯筋運動 (5月分)	スナックゴルフ (5月)
時間		10:45~11:45	9:30~10:30	10:45~11:45		10:45~11:45	9:30~10:30
クラス							
時間							
クラス		ヨガトレーニング (月)	スローエアロ (出張)	運動あそび園		スローエアロ (荒島)	ボール遊び
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	15:30~16:30		13:30~14:30	11:00~12:00
クラス			シェイプアップ	スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	幼児の体操教室	
時間			15:30~16:30	16:45~17:45	17:30~18:30	15:30~16:30	
クラス					エアロビック	体操教室 (初級)	
時間					20:00~21:00	17:00~18:00	
クラス			BBSP	ヨガ&ストレッチ (6月)		ダンス	体操教室 (上級)
時間			18:30~19:30	20:00~21:00		21:00~22:00	18:15~19:30