

スクール講座予定表 8月分

月・日	7月 30日	7月 31日	8月 1日	8月 2日	8月 3日	8月 4日	8月 5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(7月分) 9:30~10:30	クラブ開放日 9:00~15:00
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ(8月) 10:00~11:00	貯筋運動(意東・8月) 10:00~11:00		貯筋運動(意東公) 11:00~12:00	貯筋運動 10:45~11:45	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	ケア(8月) 14:00~15:00		ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45	スローエアロ(出雲欄) 13:30~14:30	スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間	バドミントン(初級・8月) 15:30~16:45	幼児の体操(8月) 15:30~16:30	スローエアロ(出雲欄) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30		ビューティー&健康 ぎゅ 講座予 くり 開予 防
クラス 時間	運動あそび塾(8月) 16:00~17:00	体操教室(初級・8月) 17:00~18:00	シェイプアップ(8月分) 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・8月) 16:15~17:30	体操教室(中級・8月) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30			エアロビック 20:00~21:00	小学生陸上教室 10:30~11:30
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	体操教室(上級) 18:15~19:30	ボール遊び 11:00~12:00
月・日	8月 6日	8月 7日	8月 8日	8月 9日	8月 10日	8月 11日	8月 12日
クラス 時間	ヘルス 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 9:00~10:00
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	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	女性の為のヨガ 15:30~16:30	ケア 14:00~15:00	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	スローエアロ(出雲欄) 13:30~14:30	スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	
クラス 時間	健美操(高) 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	
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	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			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(上級) 18:15~19:30		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			
月・日	8月 13日	8月 14日	8月 15日	8月 16日	8月 17日	8月 18日	8月 19日
クラス 時間				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	スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間					朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	ヘルス 9:30~10:30	
クラス 時間				シニアヨガ 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間				運動あそび園 15:30~16:30	女性の為のヨガ 15:30~16:30	スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	
クラス 時間				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					エアロビック 20:00~21:00	体操教室(初級) 17:00~18:00	BBSP 18:30~19:30
クラス 時間					ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:15~19:30	金曜日へ振替
月・日	8月 20日	8月 21日	8月 22日	8月 23日	8月 24日	8月 25日	8月 26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		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	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動(意東公) 10:00~11:00		貯筋運動 10:45~11:45		
クラス 時間	健美操(石) 14:00~15:00					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	ケア 14:00~15:00	スローエアロ(出雲欄) 13:30~14:30		スローエアロ(荒島) 13:30~14:30		
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45			貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30		
クラス 時間	運動あそび塾 16:00~17:00	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(中級) 16:15~17:30	体操教室(初級) 17:00~18:00	シェイプアップ 15:30~16:30		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	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30			体操教室(上級) 18:15~19:30	
クラス 時間	ダンス&踊り 21:00~22:00		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00				
月・日	8月 27日	8月 28日	8月 29日	8月 30日	8月 31日	9月 1日	9月 2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(8月) 9:00~10:00	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(意東公) 10:00~11:00	マタニティー(月) 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動(9月) 10:45~11:45	
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30			ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園(9月) 15:30~16:30	ヘルス 10:45~11:45	ボール遊び(8月分) 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン(初級・8月) 15:30~16:45	ケア 14:00~15:00	スローエアロ(出雲欄) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	スポーツ遊び塾(9月) 16:45~17:45	スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	
クラス 時間	運動あそび塾(8月) 16:00~17:00			シェイプアップ 15:30~16:30	シニアヨガ 15:30~16:30		
クラス 時間	バドミントン(中級・8月) 16:15~17:30					幼児の体操教室(火) 15:30~16:30	
クラス 時間	ダンス(小学生) 17:30~18:30			BBSP 18:30~19:30		体操教室(初級・火) 17:00~18:00	
クラス 時間	エアロビック 20:00~21:00			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		体操教室(中級) 18:15~19:15	
クラス 時間	ダンス&踊り 21:00~22:00						