

スクール講座予定表 6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	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・5月分)			マタニティー (5月分)	スローエアロ (5月分)	シェイプアップ (5月分)	エアロビック (5月分)	親 子 グ ラ ウ ン ド ゴ ル フ 大 会 対 象: 幼 児 か ら 小 学 生 と そ の 家 族 9:30~12:00
時間		9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:00	
クラス		マタニティー (月・5月)		シニアヨガ (5月分)	シニアヨガ (5月分)		貯筋運動 (5月分)		
時間		10:45~11:45		10:45~11:45	10:45~11:45		10:45~11:45		
クラス		ヨガトレ (月・5月分)	スローエアロ (出張・5月分)	貯筋運動 (5月分)	運動あそび園 (5月分)		スローエアロビック (出張)	ボール遊び (5月分)	
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	15:30~16:30		13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス									
時間									
クラス									
時間									
クラス			BBSP (5月分)	ヨガ&ストレッチ (5月)					
時間			18:30~19:30	20:00~21:00					
月・日	6月 4日	6月 5日		6月 6日	6月 7日		6月 8日	6月 9日	6月 10日
クラス	ヘルス			朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ		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	9:00~10:00	
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)	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	健美操 (高)	チェア					スローエアロ (木)		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00					10:45~11:45	10:30~11:30	
クラス	女性の為のヨガ	幼児の体操 (合同)	スローエアロビック (出張)	貯筋運動	運動あそび園		スローエアロビック (出張)	スナックゴルフ	
時間	15:30~16:30	15:30~16:30	13:30~14:30	14:00~15:00	15:30~16:30		13:30~14:30	9:30~10:30	
クラス	バドミントン (初級)	体操 (初級・合同)	シェイプアップ	シニアヨガ	スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)		ボール遊び	
時間	15:30~16:45	17:00~18:00	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	17:30~18:30		11:00~12:00	
クラス	運動あそび塾	体操教室 (中級)				エアロビック			
時間	16:00~17:00	18:15~19:15				20:00~21:00			
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (上級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ		ダンス&踊り			
時間	16:15~17:30	18:15~19:30	18:30~19:30	20:00~21:00		21:00~22:00			
月・日	6月 11日	6月 12日		6月 13日	6月 14日		6月 15日	6月 16日	6月 17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)				貯筋運動		
時間	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00				10:45~11:45		
クラス	マタニティーヨガ			ヘルス	シニアヨガ			エアロビック	
時間	10:45~11:45			10:45~11:45	10:45~11:45			9:00~10:00	
クラス	女性の為のヨガ	チェア	スローエアロビック (出張)	貯筋運動	運動あそび園		スローエアロビック (出張)	小学生陸上教室	
時間	15:30~16:30	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	シニアヨガ	スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	幼児の体操教室	スナックゴルフ	
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	9:30~10:30	
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)	ボール遊び	
時間	16:00~17:00	17:00~18:00				20:00~21:00	17:00~18:00	11:00~12:00	
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&踊り	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	6月 18日	6月 19日		6月 20日	6月 21日		6月 22日	6月 23日	6月 24日
クラス	ヘルス			朝ヨガリフレッシュ	マタニティーヨガ		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	9:00~10:00	
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)	スローエアロ (木)	シニアヨガ		貯筋運動		
時間	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	10:45~11:45		10:45~11:45		
クラス	健美操 (石)			ヘルス			スローエアロビック (出張)	ボール遊び	
時間	14:00~15:00			10:45~11:45			13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	女性の為のヨガ	チェア	スローエアロビック (出張)	貯筋運動	運動あそび園		シェイプアップ (火)		
時間	15:30~16:30	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	15:30~16:30		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	シニアヨガ	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&踊り	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	6月 25日	6月 26日		6月 27日	6月 28日		6月 29日	6月 30日	7月 1日
クラス	ヘルス	女性の為のヨガ		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	10:00~11:00		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:00	
クラス	マタニティーヨガ		チェア	ヘルス	シニアヨガ	貯筋運動 (意東公)	貯筋運動		
時間	10:45~11:45		14:00~15:00	10:45~11:45	10:45~11:45	11:00~12:00	10:45~11:45		
クラス		幼児の体操教室				貯筋運動 (水)	スローエアロビック (出張)	小学生陸上教室	
時間		15:30~16:30				14:00~15:00	13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス	女性の為のヨガ	体操教室 (初級)			運動あそび園		幼児の体操教室	ボール遊び	
時間	15:30~16:30	17:00~18:00			15:30~16:30		15:30~16:30	11:00~12:00	
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (中級)		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	15:30~16:45	18:15~19:15		15:30~16:30	16:45~17:45	17:30~18:30	17:00~18:00		
クラス	運動あそび塾		7月 3日			エアロビック	体操教室 (上級)		
時間	16:00~17:00					20:00~21:00	18:15~19:30		
クラス	バドミントン (中級)	スローエアロビック (出張・6月分)		ヨガ&ストレッチ		ダンス&踊り	BBSP		
時間	16:15~17:30	13:30~14:30		20:00~21:00		21:00~22:00	18:30~19:30		