スクール講座予定表 2月分

月・日	1月	28日	1月	29日	1月 30日	1月	31日	2月	18	2月	2日	2月	3日
クラス 時間	ヘルス(1月分) 9:30~10:30				朝ヨガ(1月分) 9:30~10:30	マタニティー (1月分) 9:30~10:30	スロー(1月分) 9:30~10:30	シェイフ 9:30~					
クラス 時間	マタニティー (1月分) 10:45~11:45		女性の為のヨガ (1月) 10:00~11:00	貯筋運動 (意東・1月) 10:00~11:00	ヘルス(1月分) 10:45~11:45	シニアヨガ(1月分) 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~		スナック 9:30~			
クラス			チェア (1月分)	スロー (出雲郷・1月)	10 . 45 . 011 . 45	運動あそび園(1月分)	シェイプ (火・1月)	スローエア	一(荒島)	ボール			
時間 クラス	15:30~16:30 ドドミントン(初級・1月)	運動あそび塾 (1月分)	14:00~15:00 幼児の体操 (1月分)	13:30~14:30	貯筋運動(1月分)	15:30~16:30 スポーツ遊び塾 (1月分)	15:30~16:30 ダンス (小学生・1月)	13:30~ 幼児の体		11 : 00^	-12 : 00		
時間	15:30~16:45	16:00~17:00	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	16 : 45~17 : 45	17:30~18:30 エアロビック (1月)	15:30~					
けつ人時間	ドドミントン(中級・1月) 16:15~17:30		体操教室(初級·1月) 17:00~18:00		シニアヨガ (1月分) 15:30~16:30		20:00~21:00	体操教室 17:00~					
クラス 時間			体操教室 (中級・1月) 18:15~19:15	BBSP (1月分) 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ(1月) 20:00~21:00		ダンス(1月分) 21:00~22:00	体操教室 18:15~					
月・日	2月	48	2月	5日	2月 6日	2月 1日	2月	8日		2月	9日	2月	10日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		女性の為のヨガ 10:00~11:00		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	シェイフ 9:30~		9:00~		エアロ 9:30∼	
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45				貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00		貯筋運動 10:45~11:45	スローエ7 10:45~		7+ √7 9 : 30~			
クラス	10 : 45 11 : 45		チェア		ヘルス	運動あそび園	シニアヨガ	10 - 45	11 - 42	エアロ	ビック		
時間 クラス	健美操(高)		14:00~15:00		10:45~11:45 貯筋運動	15:30~16:30 スポーツ遊び塾	10 : 45~11 : 45	スローエア	口(荒島)	9:30~ 小学生陸_			
時間 クラス	14:00~15:00 女性の為のヨガ		幼児の体操教室		14:00~15:00 シニアヨガ	16:45~17:45 ダンス (小学生)	幼児の体操教室	13:30~ シェイプア		10:00~			
時間	15:30~16:30		15:30~16:30		15:30~16:30	17 : 30~18 : 30	15 : 30~16 : 30	15 : 00~		康静 三大アー Bでホー	座		
クラス 時間	バドミントン(初級) 15:30~16:45	運動あそび塾 16:00~17:00	体操教室(初級) 17:00~18:00			エアロビック 20:00~21:00	体操教室(初級) 17:00~18:00			Bでホー 10:30~			
	バドミントン (中級) 16:15~17:30		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	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:15~19:30			#-/I	遊び		
月・日	16 · 15~17 · 30 2月	118	2月	12日	2月 13日	2月 2月	14日	2月	15日	2月	16日	2月	17日
クラス 時間					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	シェイフ 9:30~		エアロ 9:30~			
クラス			女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	ヘルス (月)	シニアヨガ		貯筋	運動				
<u>時間</u> クラス			10:00~11:00 チェア	10:00~11:00	9:30~10:30 ^/LZ	10 : 45~11 : 45		10 : 45~	-11 : 45	クラブ交	さつ - フ		
<u>時間</u> クラス			14:00~15:00	13:30~14:30	10 : 45~11 : 45			スローエア	7月 (芸島)	アクティ	in		
時間								13:30~	-14 : 30	ダンススローエ	発表		
クラス 時間				女性の為のヨガ 15:30~16:30	シニアヨガ 15:30~16:30			幼児の体 15:30~		13 : 30~			
クラス 時間			幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	運動あそび園 15:30~16:30			体操教室 17:00~					
クラス	バドミントン(初級)	運動あそび塾	体操教室(初級)	13 - 30 - 10 - 30	スポーツ遊び塾			体操教室	(上級)	1			
時間 クラス	15:30~16:45	16:00~17:00	17:00~18:00 体操教室(中級)	BBSP	16:45~17:45 ダンス (小学生)			18:15~ ダンス (I					
時間 クラス	16 : 15~17 : 30		18 : 15~19 : 15	18 : 30~19 : 30	17:30~18:30 ヨガ&ストレッチ			17:30~					
時間					20:00~21:00			20 : 00~	-21 : 00				
月・日クラス	2月 ヘルス	18日	2月	19日	2月 20日 朝ヨガリフレッシュ	2月 マタニティーヨガ	21 日 スローエアロ	2月 シェイフ	<u>22日</u> パアップ	2月 エアロ	<u>23日</u> ビック	2月	24日
時間クラス	9:30~10:30 マタニティーヨガ		女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	9:30~10:30 マタニティーヨガ	9:30~10:30 シニアヨガ	9:30~10:30	9:30~ 貯筋		9:30~ 小学生陶			
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	10 : 00~	-12 : 00		
クラス 時間			チェア 14:00~15:00	スローエアロ (出雲郷) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45		スローエアロ (出雲梯) 13:30~14:30	スローエア 13:30~		#-# 11:00^			
クラス時間	健美操(石) 14:00~15:00				貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30		幼児の体 15:30~					
クラス	女性の為のヨガ		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		体操教室	(初級)				
時間 クラス	15:30~16:30 パドミントン(初級)	運動あそび塾	15:30~16:30 体操教室(初級)	15 : 30~16 : 30	15 : 30~16 : 30	16 : 45~17 : 45		17:00~ 体操教室		-			
時間	15:30~16:45	16:00~17:00 エアロビック	17:00~18:00 体操教室(中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ			18 : 15~		ļ			
時間	16:15~17:30	20:00~21:00	18:15~19:15	18:30~19:30	20 : 00~21 : 00								
月・日クラス	2月 ヘルス	25日	2月	26日	2月 27日 朝ヨガリフレッシュ	2月 マタニティーヨガ	28日 20-170	3月 シェイプアッ	1日 (3月分)	3月	2日	3月	3日
時間	9:30~10:30		女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	9:30~10:30	9:30~10:30 シニアヨガ	9:30~10:30	9:30~ 貯筋運動	10 : 30	小学生陸。	- (1PA)		
クラス 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 : 00~	-12 : 00		
クラス 時間		貯筋運動 14:00~15:00	チェア 14:00~15:00	スローエアロ (出雲郷) 13:30~14:30				RD-I7D 13:30∼		ボール遊び 11:00~			
クラス			幼児の体操教室	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30		幼児の体指	桑 (3月分)		-		
	15:30~16:30 バドミントン(初級)	運動あそび塾	15:30~16:30 体操教室(初級)	15 - 30 ~ 10 : 30	14:00~15:00 シニアヨガ	15:30~16:30 スポーツ遊び塾	ダンス(小学生)	15:30~ 体操教室((初級・3月)				
時間 クラス	15:30~16:45	16:00~17:00 エアロビック	17:00~18:00 体操教室(中級)	BBSP	15 : 30~16 : 30	16 : 45~17 : 45	17:30~18:30 エアロビック	17:00~ 体操教室(
時間	16:15~17:30	20:00~21:00	18:15~19:15	18:30~19:30	368311 7		20:00~21:00	18:15~					
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		ダンス&踊り 21:00~22:00						