

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 1日	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	シェイプアップ 9:30~10:30		
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 (1月分) 10:45~11:45	スロエアロ (流島) 10:45~11:45	スナックゴルフ 9:30~10:30	
クラス 時間	女性の為のヨガ (1月) 15:30~16:30	チェア (1月分) 14:00~15:00	スロー (出張編・1月) 13:30~14:30			運動あそび園 (1月分) 15:30~16:30	シェイプ (火・1月) 15:30~16:30	スロエアロ (流島) 13:30~14:30	ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間	バドミントン (初級・1月) 15:30~16:45	運動あそび塾 (1月分) 16:00~17:00	幼児の体操 (1月分) 15:30~16:30	シェイプアップ (1月) 15:30~16:30	貯筋運動 (1月分) 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 (1月分) 16:45~17:45	ダンス (小学生・1月) 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・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		エアロビック (1月) 20:00~21:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00		
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 (上級) 18:15~19:30		
月・日	2月 4日		2月 5日		2月 6日	2月 7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	シェイプアップ 9:30~10:30	クラブ開放日 9:00~15:00	エアロビック 9:30~10:30
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	スローエアロ (木) 10:45~11:45	スナックゴルフ 9:30~10:30	
クラス 時間			チェア 14:00~15:00		ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30	シニアヨガ 10:45~11:45		エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間	健美操 (高) 14:00~15:00				貯筋運動 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45		スローエアロ (流島) 13:30~14:30	小学生陸上 (1月分) 10:00~12:00	
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30		幼児の体操教室 15:30~16:30		シニアヨガ 15:30~16:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ (火) 15:00~16:00	ビューティー&健康講座 三大アーチとBCBでホームケア! 10:30~11:30	
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	エアロビック 20:00~21:00	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 (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		ボール遊び 11:00~12:00	
月・日	2月 11日		2月 12日		2月 13日	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	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間			女性の為のヨガ 10:00~11:00	貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	ヘルス (月) 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45		
クラス 時間			チェア 14:00~15:00	スローエアロ (出張編) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45				クラブ交流フェスタ in アクティひかわ ダンス発表 スローエアロ体験 13:30~17:00	
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		スローエアロ (流島) 13:30~14:30		
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 (初級) 17:00~18:00			
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		スポーツ遊び塾 16:45~17:45		体操教室 (上級) 18:15~19:30			
クラス 時間	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	ダンス (小学生) 17:30~18:30		ダンス (小学生) 17:30~18:30			
クラス 時間					ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス&踊り 20:00~21:00			
月・日	2月 18日		2月 19日		2月 20日	2月 21日		2月 22日	2月 23日	2月 24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 9:30~10:30	エアロビック 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	マタニティーヨガ 9:30~10:30	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		チェア 14:00~15:00	スローエアロ (出張編) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45		スローエアロ (出張編) 13:30~14:30		スロエアロ (流島) 13:30~14:30	ボール遊び 11:00~12:00	
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		幼児の体操教室 15:30~16:30		
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	シニアヨガ 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	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				体操教室 (上級) 18:15~19:30			
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	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	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00					
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 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 (3月分) 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	ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45			貯筋運動 (2月分) 10:45~11:45	小学生陸上 (2月分) 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 (出張編) 13:30~14:30				スローエアロ (流島・3月) 13:30~14:30	ボール遊び (2月分) 11:00~12:00	
クラス 時間	女性の為のヨガ 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	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		幼児の体操 (3月分) 15:30~16:30			
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				体操教室 (初級・3月) 17:00~18:00			
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	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			エアロビック (3月) 20:00~21:00	体操教室 (上級・3月) 18:15~19:30		
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			