

## スクール講座予定表 4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 1日
クラス							
時間							
月・日	4月 2日	4月 3日	4月 4日	4月 5日	4月 6日	4月 7日	4月 8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	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)						ボール遊び
時間	14:00~15:00						11:00~12:00
クラス	ヨガトレーニング	チェア	スローエアロビック(健康)	貯筋運動	運動あそび園		スローエアロビック(健康)
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
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)		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		20:00~21:00		21:00~22:00	18:15~19:30
月・日	4月 9日	4月 10日	4月 11日	4月 12日	4月 13日	4月 14日	4月 15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							エアロビック
時間							9:30~10:30
クラス	ヨガトレーニング	チェア	スローエアロビック(健康)	貯筋運動	運動あそび園		スローエアロビック(健康)
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
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	4月 16日	4月 17日	4月 18日	4月 19日	4月 20日	4月 21日	4月 22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	
時間	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	ボール遊び
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	11:00~12:00
クラス	健美操(石)						
時間	14:00~15:00						
クラス	ヨガトレーニング	チェア	スローエアロビック(健康)	貯筋運動	運動あそび園		スローエアロビック(健康)
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
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	4月 23日	4月 24日	4月 25日	4月 26日	4月 27日	4月 28日	4月 29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	小学生陸上教室
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							ボール遊び
時間							11:00~12:00
クラス	ヨガトレーニング	チェア	スローエアロビック(健康)	貯筋運動	運動あそび園		スローエアロビック(健康)
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
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	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		朝ヨガ(5月分)		エアロビック(5月分)		エアロビック(5月分)
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(5月分)	貯筋運動(健康公・5月分)	シェイプ(金・5月分)			
時間		10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30			
クラス	スナックゴルフ(5月分)			ヘルス(5月分)			
時間	13:00~14:00			10:45~11:45			
クラス	ボール遊び(5月分)	チェア(5月分)	スローエアロ(出張編・5月)	貯筋運動(5月分)	健康系講座受講者で、4月分として振替できるクラスは、 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto;"></div> 上記の色講座です。		
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・5月分)	幼児の体操教室(5月)	シェイプアップ(5月分)	ヨガトレ(5月分)			
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(5月分)	体操教室(初級・5月)					
時間	16:00~17:00	17:00~18:00					
クラス	バドミントン(中・5月分)	体操教室(中級・5月)	BBSP(4月分)	ヨガ&ストレッチ(5月分)			
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	18:30~19:30	20:00~21:00			