

# スクール講座予定表 10月分

月・日	9月 25日	9月 26日	9月 27日	9月 28日	9月 29日	9月 30日	10月 1日
クラス	ヘルス (9月分)	セラバンドを使ったヨガ (9月分)	朝ヨガリフレッシュ (9月分)	スローエアロ (9月分)	マタニティーヨガ (9月分)	シェイプアップ (10月分)	エアロビクダンス (9月分)
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	9:00~10:00
クラス	スローエアロ (佐田)	女性の為のヨガ (9月分)	貯筋運動 (意乗・9月分)	スローエアロ (竹矢)	シニアヨガ (9月分)	貯筋運動 (10月分)	小学生陸上教室 (9月分)
時間	10:00~11:00	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~12:00
クラス	マタニティーヨガ (10月分)	ヘルス (9月分)	スローエアロ (出雲輝)	ヘルス (9月分)	スローエアロ (公園)	スローエアロ (荒島)	ボール遊び (9月分)
時間	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	11:00~12:00
クラス	健美操 (石) (9月分)	幼児の体操教室 (9月分)	シェイプアップ (9月分)	貯筋運動 (9月分)	運動あそび (9月分)	キッス園	スローエアロ (佐田)
時間	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	13:30~14:30
クラス	バドミントン (初級・9月分)	体操教室 (初級・9月分)			スポーツ遊び塾 (9月分)	ダンス (小学生) (9月分)	体操教室 (初級・9月分)
時間	15:30~16:45	16:45~17:45			16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45
クラス	バドミントン (中級・9月分)	体操教室 (中級・9月分)	BBSP (9月分)	ヨガ&ストレッチ (9月分)	エアロビクダンス (9月分)	ダンス&踊り (9月分)	体操教室 (上級・9月分)
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ	エアロビクダンス
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		貯筋運動 (意乗公)	スローエアロ (佐田)	シニアヨガ		貯筋運動	スナックゴルフ
時間		10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45		10:45~11:45	9:30~10:30
クラス	マタニティーヨガ	スローエアロ (出雲輝)	ヘルス	スローエアロ (生馬)	スローエアロ (荒島)	ボール遊び	ざいごフェスティバル ダンス発表
時間	10:45~11:45	13:30~14:30	10:45~11:45	13:30~14:30	13:30~14:30	11:00~12:00	11:30~12:00頃
クラス	健美操 (高)		貯筋運動		キッス園		
時間	14:00~15:00		14:00~15:00		15:30~16:30		
クラス	バドミントン (初級)		BBSP		ダンス (小学生)	運動あそび	
時間	15:30~16:45		18:30~19:30		17:30~18:30	15:30~16:30	
クラス	バドミントン (中級)		ヨガ&ストレッチ	エアロビクダンス	ダンス&踊り	スポーツ遊び塾	
時間	16:15~17:30		20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	16:45~17:45	
月・日	10月 9日	10月 10日	10月 11日	10月 12日	10月 13日	10月 14日	10月 15日
クラス		セラバンドを使ったヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ	エアロビクダンス
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	スローエアロ (佐田)	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意乗公)	スローエアロ (竹矢)	シニアヨガ	貯筋運動	スナックゴルフ
時間	10:00~11:00	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	9:30~10:30
クラス		ヘルス	スローエアロ (出雲輝)	ヘルス	スローエアロ (公園)	小学生陸上教室	スポーツ交流大会 スポレク広場
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45	14:00~15:00	10:00~12:00	10:00~17:00
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび	ボール遊び	
時間		15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30	11:00~12:00	
クラス		体操教室 (初級合同)		スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)		
時間		16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30		
クラス		体操教室 (中・上級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ	エアロビクダンス	ダンス&踊り	
時間		18:00~19:15	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	
月・日	10月 16日	10月 17日	10月 18日	10月 19日	10月 20日	10月 21日	10月 22日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	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	9:30~10:30	9:00~17:00
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意乗公)	シニアヨガ		貯筋運動	エアロビクダンス
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45		10:45~11:45	9:30~10:30
クラス	健美操 (石)	ヘルス	スローエアロ (出雲輝)	ヘルス	スローエアロ (公園)		小学生陸上教室
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45	14:00~15:00		10:00~12:00
クラス	スローエアロ (竹矢)	幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび		わくわくスポーツ楽隊
時間	15:00~16:00	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30		10:00~12:00
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)	ボール遊び
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45	11:00~12:00
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中・上級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ	エアロビクダンス	ダンス&踊り	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	18:00~19:15	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	10月 23日	10月 24日	10月 25日	10月 26日	10月 27日	10月 28日	10月 29日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ (11月分)	ライフ チャレンジ・サ・ウォーク
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	9:00~12:00
クラス	スローエアロ (佐田)	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意乗公)	シニアヨガ		貯筋運動 (11月分)	
時間	10:00~11:00	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45		10:45~11:45	
クラス	マタニティーヨガ	ヘルス		ヘルス	スローエアロ (公園)		ボール遊び
時間	10:45~11:45	14:00~15:00		10:45~11:45	14:00~15:00		13:30~14:30
クラス	スローエアロ (出雲輝)	幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび	キッス園	エアロビクダンス
時間	13:30~14:30	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	15:00~16:00
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)		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	16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45	
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	エアロビクダンス	ダンス&踊り	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	10月 30日	10月 31日	11月 1日	11月 2日	11月 3日	11月 4日	11月 5日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ	朝ヨガリフレッシュ (11月分)	マタニティーヨガ (11月分)		小学生陸上教室 (11月分)	
時間	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30		10:00~12:00	
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ		シニアヨガ (11月分)			
時間	10:45~11:45	10:45~11:45		10:45~11:45			
クラス	スローエアロ (出雲輝・11月)	ヘルス	ヘルス (11月分)				
時間	13:30~14:30	14:00~15:00	10:45~11:45				
クラス		幼児の体操教室		運動あそび (11月分)			
時間		15:30~16:30		15:30~16:30			
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾 (11月分)		体操教室 (初級・11月分)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45		16:45~17:45	
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	ヨガ&ストレッチ (11月分)			体操教室 (上級・11月分)	
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	20:00~21:00			18:00~19:15	