

スクール講座予定表 9月分

月・日	8月 26日	8月 27日	8月 28日	8月 29日	8月 30日	8月 31日	9月 1日
クラス	ヘルス (8月分)	スローエアロ (8月分)	朝ヨガ (8月分)		シェイプアップ (8月分)		
時間	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30		
クラス	サマースクール	貯筋運動 (意東・8月)		ヘルス (8月分)	貯筋運動 (意東・8月)		エアロビック
時間	10:30~12:00	11:00~12:00		10:45~11:45	11:00~12:00		9:00~10:00
クラス	貯筋運動 (8月分)	ヘルス (8月分)	スローエアロ (意東・8月)	幼児のからだづくり (8月分)	運動あそび園 (8月分)	スローエアロ (荒島・8月)	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	13:30~14:30	15:30~16:30	13:30~14:30	
クラス	ドミントン (初級・8月)	幼児の体操 (8月分)	シェイプアップ (8月分)		ボールスポーツ (8月分)	ダンス (小学生・8月)	貯筋運動 (8月分)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		16:30~17:30	17:30~18:30	15:00~16:00
クラス	体操&運動 (8月分)	体操教室 (初級・8月)			スポーツ遊び (8月分)	エアロビック (8月分)	
時間	16:00~17:00	17:00~18:00			16:45~17:45	20:00~21:00	
クラス	バドミントン (中級・8月)	体操教室 (中級・8月)	BBSP (8月分)			ダンス (8月分)	
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	18:30~19:30			21:00~22:00	
月・日	9月 2日	9月 3日	9月 4日	9月 5日	9月 6日	9月 7日	9月 8日
クラス	ヘルス	スローエアロ (8月分)	朝ヨガリフレッシュ		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	9:00~15:00	
クラス	健美操 (高)	貯筋運動 (意東・9月)		ヘルス	貯筋運動	エアロビック	
時間	14:00~15:00	11:00~12:00		10:45~11:45	10:45~11:45	9:00~10:00	
クラス		ヘルス	スローエアロビック (意東)	貯筋運動	スローエアロ (荒島)	野球教室	
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	13:30~14:30	9:00~10:30	
クラス				ライフスポーツキッズ	運動あそび園	陸上教室	
時間				15:30~16:30	15:30~16:30	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		ボールスポーツ教室	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		16:30~17:30	17:30~18:30	15:30~16:30
クラス	体操&運動あそび	体操教室 (初級)	BBSP		スポーツ遊び塾	エアロビック	体操教室 (初級)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00	18:30~19:30		16:45~17:45	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
クラス							ボール遊び
時間							11:00~12:00
クラス	健美操 (高)	貯筋運動 (意東・9月)		ヘルス	貯筋運動		
時間	14:00~15:00	11:00~12:00		10:45~11:45	14:00~15:00		
クラス		ヘルス	スローエアロビック (意東)	ライフスポーツキッズ	運動あそび園	幼児の体操教室	ボール遊び
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	11:00~12:00
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		ボールスポーツ教室	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		16:30~17:30	17:30~18:30	17:00~18:00
クラス	体操&運動あそび	体操教室 (初級)	BBSP		スポーツ遊び塾	エアロビック	体操教室 (上級)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00	18:30~19:30		16:45~17:45	20:00~21:00	18:15~19:30
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	ピラティス&フラ
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00			21:00~22:00	19:00~20:00
月・日	9月 9日	9月 10日	9月 11日	9月 12日	9月 13日	9月 14日	9月 15日
クラス	ヘルス	スローエアロ	朝ヨガリフレッシュ		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		貯筋運動 (意東・9月)		ヘルス	スローエアロ	貯筋運動	
時間		11:00~12:00		10:45~11:45	11:00~12:00	10:45~11:45	
クラス		ヘルス	スローエアロビック (意東)	貯筋運動	スローエアロ (荒島)		
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	13:30~14:30		
クラス				ライフスポーツキッズ	運動あそび園	幼児の体操教室	ボール遊び
時間				15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	11:00~12:00
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		ボールスポーツ教室	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		16:30~17:30	17:30~18:30	17:00~18:00
クラス	体操&運動あそび	体操教室 (初級)	BBSP		スポーツ遊び塾	エアロビック	体操教室 (上級)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00	18:30~19:30		16:45~17:45	20:00~21:00	18:15~19:30
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	ピラティス&フラ
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00			21:00~22:00	19:00~20:00
月・日	9月 16日	9月 17日	9月 18日	9月 19日	9月 20日	9月 21日	9月 22日
クラス		スローエアロ	朝ヨガリフレッシュ		シェイプアップ		
時間		9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30		
クラス		貯筋運動		ヘルス	貯筋運動	陸上教室	
時間		11:00~12:00		10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~12:00	
クラス		ヘルス		貯筋運動			
時間		14:00~15:00		14:00~15:00			
クラス			ライフスポーツキッズ	運動あそび園		ボール遊び	
時間			15:30~16:30	15:30~16:30		11:00~12:00	
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		ボールスポーツ教室	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		16:30~17:30	17:30~18:30	17:00~18:00
クラス	体操&運動あそび	体操教室 (初級)	BBSP		スポーツ遊び塾	エアロビック	体操教室 (上級)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00	18:30~19:30		16:45~17:45	20:00~21:00	18:15~19:30
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	ピラティス&フラ
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00			21:00~22:00	19:00~20:00
月・日	9月 23日	9月 24日	9月 25日	9月 26日	9月 27日	9月 28日	9月 29日
クラス			朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	ヘルス	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			ヘルス	貯筋運動 (意東・9月)	貯筋運動 (意東・9月)	貯筋運動	野球教室
時間			10:45~11:45	11:00~12:00	11:00~12:00	10:45~11:45	9:00~10:30
クラス		ヘルス	スローエアロビック (意東)	貯筋運動	スローエアロ (荒島)	スローエアロ (荒島)	
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	13:30~14:30	13:30~14:30	
クラス			ライフスポーツキッズ	運動あそび園	幼児の体操教室	ボール遊び	
時間			15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	11:00~12:00	
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		ボールスポーツ教室	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		16:30~17:30	17:30~18:30	17:00~18:00
クラス	体操&運動あそび	体操教室 (初級)	BBSP		スポーツ遊び塾	エアロビック	体操教室 (上級)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00	18:30~19:30		16:45~17:45	20:00~21:00	18:15~19:30
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	ピラティス&フラ
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00			21:00~22:00	19:00~20:00
月・日	9月 30日	10月 1日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日	10月 6日
クラス	ヘルス	スローエアロ (10月分)	朝ヨガ (10月分)		シェイプアップ (10月分)	エアロビック (10月分)	
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		貯筋運動 (意東・10月)		ヘルス (10月分)	貯筋運動 (10月分)	陸上教室 (10月分)	
時間		11:00~12:00		10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~12:00	
クラス	健美操 (石)	ヘルス (10月分)	スローエアロ (意東・10月)	貯筋運動 (10月分)	スローエアロ (荒島)		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	13:30~14:30		
クラス				運動あそび園 (10月分)		ボール遊び (10月分)	
時間				15:30~16:30		11:00~12:00	
クラス	バドミントン (初級)	幼児の体操 (10月分)	シェイプアップ (10月分)		ボールスポーツ教室	ダンス (小学生・10月)	幼児の体操 (10月分)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		16:30~17:30	17:30~18:30	15:30~16:30
クラス	体操&運動あそび	体操教室 (初級・10月)	BBSP (10月分)		スポーツ遊び塾	エアロビック (10月分)	体操教室 (初級・10月)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00	18:30~19:30		16:45~17:45	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・10月)	ヨガ&ストレッチ			ダンス (10月分)	体操教室 (上級・10月)
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00			21:00~22:00	18:15~19:30

さいごフェスティバル
ダンス参加予定
9:45~10:00