

## スクール講座予定表 11月分

月・日	10月 28日	10月 29日	10月 30日	10月 31日	11月 1日	11月 2日	11月 3日
クラス	ヘルス (10月分)		朝ヨガ (10月分)		シェイプアップ (10月分)	野球教室	
時間	9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス		貯筋運動 (意東公)		ヘルス (10月分)	スローエアロ (火・11月)	ビューティー&健康講座 洗顔教室	
時間		11:00~12:00		10:45~11:45	11:00~12:00	10:45~11:45	
クラス		ヘルス (10月分)			スローエアロ (荒島)		
時間		14:00~15:00			13:30~14:30	10:45~11:45	
クラス	シェイプアップ (10月分)				体操&運動 (10月分)	幼児の体操教室	ボール遊び
時間	15:30~16:30				16:00~17:00	15:30~16:30	11:00~12:00
クラス	ドミントン (初級・10月)	幼児の体操 (10月分)			ボールスポーツ (10月分)	ダンス (小学生・10月分)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	15:30~16:30			16:30~17:30	17:30~18:30	17:00~18:00
クラス	体操&運動 (10月)	体操教室 (初級・10月)	BBSP (10月分)	体操教室 (初級・10月)		エアロ (10月分)	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	ドミントン (中級・10月)	体操教室 (中級・10月)	ヨガ& (10月分)			ダンス (10月分)	
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00			21:00~22:00	
月・日	11月 4日	11月 5日	11月 6日	11月 7日	11月 8日	11月 9日	11月 10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	エアロビック	貯筋運動 (意東公)		ヘルス	ヘルス		
時間	9:30~10:30	11:00~12:00		10:45~11:45	9:30~10:30		
クラス		ヘルス		貯筋運動	貯筋運動		
時間		14:00~15:00		14:00~15:00	10:45~11:45		
クラス					スローエアロ (荒島)		
時間					13:30~14:30		
クラス				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	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	16:00~17:00		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	体操教室 (初級)	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	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 (10月分)
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00			21:00~22:00	19:00~20:00
月・日	11月 11日	11月 12日	11月 13日	11月 14日	11月 15日	11月 16日	11月 17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	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		貯筋運動 (意東公)		ヘルス	貯筋運動	野球教室	
時間		11:00~12:00		10:45~11:45	10:45~11:45	9:00~10:30	
クラス	健美操 (高)	ヘルス	スローエアロビック (意東公)		スローエアロビック (意東公)	陸上教室	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	11:00~12:00		13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス				運動あそび園	シェイプアップ	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			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			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	体操教室 (初級)	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	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	
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00			21:00~22:00	
月・日	11月 18日	11月 19日	11月 20日	11月 21日	11月 22日	11月 23日	11月 24日
クラス	ヘルス	スローエアロ	朝ヨガリフレッシュ			学習発表会	
時間	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30			9:20ごろ	
クラス	健美操 (石)	貯筋運動 (意東公)		ヘルス	貯筋運動	陸上教室	
時間	14:00~15:00	11:00~12:00		10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~12:00	
クラス	バドミントン (初級)	ヘルス			幼児の体操教室	エアロビック	
時間	15:30~16:45	14:00~15:00			15:30~16:30	10:30~11:30	
クラス	体操&運動あそび			貯筋運動			
時間	16:00~17:00			14:00~15:00			
クラス	バドミントン (中級)			運動あそび園	幼児の体操教室		
時間	16:15~17:30			15:30~16:30	15:30~16:30		
クラス	ダンス (小学生)	幼児の体操教室	シェイプアップ	体操教室 (初級)	ボールスポーツ教室	体操教室 (初級)	
時間	17:30~18:30	15:30~16:30	16:00~17:00	16:45~17:45	16:30~17:30	17:00~18:00	
クラス	エアロビック	体操教室 (初級)	BBSP		スポーツ遊び塾	体操教室 (上級)	
時間	20:00~21:00	17:00~18:00	18:30~19:30		16:45~17:45	18:15~19:30	
クラス	ダンス	体操教室 (中級)	ヨガ&ストレッチ			ピラティス&アラ	
時間	21:00~22:00	18:15~19:15	20:00~21:00			19:00~20:00	
月・日	11月 25日	11月 26日	11月 27日	11月 28日	11月 29日	11月 30日	12月 1日
クラス	ヘルス	シェイプアップ (金)	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	9:30~10:30	
クラス		貯筋運動 (意東公)		ヘルス	貯筋運動		
時間		11:00~12:00		10:45~11:45	10:45~11:45		
クラス		ヘルス			スローエアロ (荒島)	ボール遊び	
時間		14:00~15:00			13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス		スローエアロビック (意東公)		貯筋運動	運動あそび園	幼児の体操 (12月)	
時間		13:30~14:30		14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	
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		ボールスポーツ教室	ダンス (小学生)	体操教室 (初級・12月)
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	体操教室 (初級)	スポーツ遊び塾	エアロビック	体操教室 (上級・12月)
時間	16:00~17:00	17:00~18:00	18:30~19:30	16:45~17:45	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&アラ
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00			21:00~22:00	19:00~20:00

土曜エアロビック 3回

出張スローエアロ 3回