

スクール講座予定表 1月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
月・日	12月 30日	12月 31日		1月 1日		1月 2日		1月 3日		1月 4日		1月 5日		
クラス	閉館日	閉館日		閉館日		閉館日		閉館日		閉館日		クラブ開放日		
時間												9:00~15:00		
クラス												エアロビック		
時間												9:30~10:30		
クラス	閉館日		閉館日		閉館日		閉館日		閉館日		閉館日		陸上教室	
時間													10:00~12:00	
クラス													ボール遊び	
時間													11:00~12:00	
月・日	1月 6日		1月 7日		1月 8日		1月 9日		1月 10日		1月 11日		1月 12日	
クラス	ヘルス			スローエアロ	朝ヨガリフレッシュ								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)	シェイプアップ	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				10:45~11:45				10:00~12:00	
クラス	健美操													
時間	14:00~15:00													
クラス			ヘルス	スローエアロビック(出典)	貯筋運動	運動あそび園				幼児の体操教室			ビューティー&健康講座	
時間			14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	15:30~16:30				15:30~16:30			ゴムバンド体操	
クラス	バドミントン(初級)	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)	ボウリング教室				体操教室(初級)				
時間	15:30~16:45	17:30~18:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	16:30~17:30				17:00~18:00			10:30~11:30	
クラス	体操&運動あそび	エアロビック	体操教室(初級)		B BSP	スポーツ遊び塾				体操教室(上級)			ボール遊び	
時間	16:00~17:00	20:00~21:00	17:00~18:00		18:30~19:30	16:45~17:45				18:15~19:30			11:00~12:00	
クラス	バドミントン(中級)	ダンス	体操教室(中級)	ヨガ&ストレッチ						ピラティス&フラ				
時間	16:15~17:30	21:00~22:00	18:15~19:15	20:00~21:00						19:00~20:00				
月・日	1月 13日		1月 14日		1月 15日		1月 16日		1月 17日		1月 18日		1月 19日	
クラス			ヘルス		朝ヨガリフレッシュ				シェイプアップ	エアロビック			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	スローエアロビック(出典)			スローエアロ(火)	陸上教室				
時間				11:00~12:00	10:45~11:45	11:00~12:00			10:45~11:45	10:00~12:00				
クラス					貯筋運動			貯筋運動						
時間					14:00~15:00			10:45~11:45						
クラス			ヘルス		体操教室(初級)				スローエアロ(荒島)	ボール遊び				
時間			14:00~15:00		16:45~17:45				13:30~14:30	11:00~12:00				
クラス	バドミントン(初級)				ダンス(小学生)	運動あそび園			シェイプアップ					
時間	15:30~16:45				17:30~18:30	15:30~16:30			15:30~16:30					
クラス	体操&運動あそび	幼児の体操教室			B BSP	ボウリング教室	幼児の体操教室		ダンス(小学生)					
時間	16:00~17:00	15:30~16:30			18:30~19:30	16:30~17:30	15:30~16:30		17:30~18:30					
クラス	バドミントン(中級)	体操教室(初級)			エアロビック	スポーツ遊び塾	体操教室(初級)		エアロビック					
時間	16:15~17:30	17:00~18:00			20:00~21:00	16:45~17:45	17:00~18:00		20:00~21:00					
クラス		体操教室(中級)		ヨガ&ストレッチ	ダンス		体操教室(上級)		ダンス					
時間		18:15~19:15		20:00~21:00	21:00~22:00		18:15~19:30		21:00~22:00					
月・日	1月 20日		1月 21日		1月 22日		1月 23日		1月 24日		1月 25日		1月 26日	
クラス	ヘルス			スローエアロ	朝ヨガリフレッシュ							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)	シェイプアップ	ヘルス				貯筋運動					
時間			11:00~12:00	10:45~11:45	10:45~11:45				10:45~11:45					
クラス	健美操		ヘルス	スローエアロビック(出典)		運動あそび園				幼児の体操教室				
時間	14:00~15:00		14:00~15:00	13:30~14:30		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	貯筋運動	ボウリング教室	体操教室(初級)		体操教室(初級)	ボール遊び				
時間	15:30~16:45		15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	16:30~17:30	17:00~18:00		17:00~18:00	11:00~12:00				
クラス	体操&運動あそび	体操教室(初級)		B BSP	体操教室(初級)				体操教室(上級)					
時間	16:00~17:00	17:00~18:00		18:30~19:30	16:45~17:45				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		スポーツ遊び塾			ピラティス&フラ					
時間	16:15~17:30	18:15~19:15		20:00~21:00		16:45~17:45			19:00~20:00					
月・日	1月 27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	
クラス	ヘルス				朝ヨガリフレッシュ				シェイプアップ	野球教室(2月分)				
時間	9:30~10:30				9:30~10:30				9:30~10:30	9:00~10:30				
クラス					ヘルス				スローエアロ(火)	エアロ(1月分)				
時間					10:45~11:45				10:45~11:45	9:30~10:30				
クラス				貯筋運動(意東公)					貯筋運動	陸上教室(2月分)				
時間				11:00~12:00					10:45~11:45	10:00~12:00				
クラス			ヘルス		貯筋運動		スローエアロビック(出典)	スローエアロ(荒島)						
時間			14:00~15:00		14:00~15:00		13:30~14:30	13:30~14:30						
クラス								シェイプアップ		ボール遊び(2月分)				
時間								15:30~16:30		11:00~12:00				
クラス						運動あそび園		幼児の体操教室						
時間						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			体操教室(初級)	ボウリング教室	ダンス(小学生)	体操教室(初級)						
時間	15:30~16:45	15:30~16:30			16:45~17:45	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)				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				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	B BSP						
時間	16:15~17:30	18:15~19:15		20:00~21:00			21:00~22:00	18:30~19:30						