

## スクール講座予定表 7月分

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