

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 (出巻) | 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 (出巻) | 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 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 (出巻) | 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 (出巻) | 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 & 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 | | | 17:15~19:30 |
| 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 (出巻・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 & 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 | | |