

## スクール講座予定表 8月分

月・日	7月 24日		7月 25日		7月 26日	7月 27日	7月 28日
クラス 時間	シェイプアップ (7月分) 9:30~10:30		ダンス (小学生) 17:30~18:30		シェイプアップ (7月分) 9:30~10:30		
クラス 時間	貯筋運動 (7月分) 14:00~15:00		BBSP (7月分) 18:30~19:30		エアロビック 20:00~21:00	エアロビック (7月分) 9:00~10:00	
クラス 時間					ダンス 21:00~22:00		
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 時間	ヘルス (7月分) 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	サマースクール 9:30~12:00		サマースクール 10:30~12:00	クラブ開放日 9:00~15:00
クラス 時間	サマースクール 10:30~12:00	サマースクール 10:30~12:00		ヘルス 10:45~11:45	サマースクール 10:30~12:00	貯筋運動 10:45~11:45	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	幼児の体操教室 15:30~16:30	ヘルス 14:00~15:00		運動あそび園 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間	体操&運動 (7月分) 16:00~17:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00		幼児のからだづくり 15:30~16:30	ポールスポーツ教室 16:30~17:30	体操教室 (初級) 17:00~18:00	陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:15~19:15	ヨガ&ストレッチ (7月分) 20:00~21:00		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室 (上級) 18:15~19:30	ボール遊び 11:00~12:00
月・日	8月 5日	8月 6日	8月 7日	8月 8日	8月 9日	8月 10日	8月 11日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30		シェイプアップ 9:30~10:30	
クラス 時間	健美操 (高) 14:00~15:00	サマースクール 10:30~12:00	サマースクール 10:30~12:00	ヘルス 10:45~11:45		サマースクール 10:30~12:00	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間	シェイプアップ 15:30~16:30	ヘルス 14:00~15:00	貯筋運動 (意乗公) 11:00~12:00	貯筋運動 14:00~15:00		貯筋運動 10:45~11:45	ビューティー&健康 講座 三大アーチとBCB でホームケア!
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	幼児の体操教室 15:30~16:30		幼児のからだづくり 15:30~16:30	運動あそび園 15:30~16:30	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	10:30~11:30
クラス 時間	体操&運動あそび 16:00~17:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00		ダンス (小学生) 17:30~18:30	ポールスポーツ教室 16:30~17:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:15~19:15	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00	サマースクール 10:00~12:00
クラス 時間	サマースクール 18:00~20:00			ダンス 21:00~22:00		体操教室 (上級) 18:15~19:30	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間						ピラティス&アラ 19:00~20:00	
月・日	8月 12日	8月 13日	8月 14日	8月 15日	8月 16日	8月 17日	8月 18日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30				サマースクール 10:30~12:00	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間					貯筋運動 10:45~11:45	スローエアロ 10:45~11:45	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間						スローエアロビック (意乗公) 13:30~14:30	
クラス 時間	体操&運動あそび 16:00~17:00				幼児の体操教室 15:30~16:30		
クラス 時間					体操教室 (初級) 17:00~18:00		
クラス 時間					体操教室 (上級) 18:15~19:30	BBSP 18:30~19:30	
月・日	8月 19日	8月 20日	8月 21日	8月 22日	8月 23日	8月 24日	8月 25日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	サマースクール 10:30~12:00	シェイプアップ 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30	エアロビック 9:00~10:00
クラス 時間	サマースクール 10:30~12:00	サマースクール 10:30~12:30	貯筋運動 (意乗公) 11:00~12:00	サマースクール 10:30~12:00	スローエアロビック (意乗公) 13:30~14:30	サマースクール 10:30~12:00	
クラス 時間				ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30		ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	健美操 (石) 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロビック (意乗公) 13:30~14:30		ポールスポーツ教室 16:30~17:30	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30
クラス 時間	体操&運動あそび 16:00~17:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00		幼児のからだづくり 15:30~16:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 17:00~18:00	
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:15~19:15			エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (上級) 18:15~19:30	
クラス 時間			BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	ダンス 21:00~22:00		ピラティス&アラ 19:00~20:00
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 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30		シェイプアップ 9:30~10:30		
クラス 時間	サマースクール 10:30~12:00	貯筋運動 (意乗公) 11:00~12:00		ヘルス 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗公) 11:00~12:00		エアロ (9月分) 9:00~10:00
クラス 時間	貯筋運動 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロビック (意乗公) 13:30~14:30	幼児のからだづくり 15:30~16:30	運動あそび園 15:30~16:30	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30		ポールスポーツ教室 16:30~17:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	貯筋運動 15:00~16:00
クラス 時間	体操&運動あそび 16:00~17:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00		幼児のからだづくり 15:30~16:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	エアロビック 20:00~21:00	
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:15~19:15			スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス 21:00~22:00	
クラス 時間			BBSP 18:30~19:30				