

スクール講座予定表

10月分

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

ライブ・チャ  
レンジ・ザ  
ウォーク  
in乗出雲  
9:00~

スポレク広場  
10:45~