スクール講座予定表　　２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	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 時間	ヘルス（1月分） 9：30～10：30							シェイプアップ（1月分） 9：30～10：30	クラブ開放日 9：00～15：00	
クラス 時間			貯筋運動（意東公・1月分） 11：00～12：00		ヘルス（1月分） 10：45～11：45			貯筋運動（1月分） 10：45～11：45	野球教室 9：00～10：30	
クラス 時間			ヘルス（1月分） 14：00～15：00				スローエアロ（出雲郷・1月分） 13：30～14：30	スローエアロ（荒島・1月分） 13：30～14：30	エアロ（1月分） 9：30～10：30	
クラス 時間					貯筋運動（1月分） 14：00～15：00	運動あそび（1月分） 15：30～16：30		幼児の体操（1月分） 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1月分） 15：30～16：45		幼児の体操（1月分） 15：30～16：30		体操教室（初級・1月分） 16：45～17：45	ボールスポーツ（1月分） 16：30～17：30	ダンス（小学生・1月分） 17：30～18：30	体操教室（初級・1月分） 17：00～18：00	ボール遊び 11：00～12：00	
クラス 時間	体操＆運動（1月分） 16：00～17：00		体操教室（初級・1月分） 17：00～18：00			スポーツ遊び塾（1月分） 16：45～17：45	エアロビック（1月分） 20：00～21：00	体操教室（上級・1月分） 18：15～19：30		
クラス 時間	バドミントン（中級・1月分） 16：15～17：30		体操教室（中級・1月分） 18：15～19：15	ヨガ＆ストレッチ（1月分） 20：00～21：00			ダンス（1月分） 21：00～22：00	BBSP（1月分） 18：30～19：30		
月・日	2月　3日		2月　4日		2月　5日	2月　6日		2月　7日	2月　8日	2月　9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				野球教室 9：00～10：30	
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 11：00～12：00	貯筋運動 10：45～11：45	エアロビック 9：30～10：30	
クラス 時間	健美操 14：00～15：00								ビューティー＆健康講座 ゴムバンド体操 10：45～11：45	
クラス 時間			ヘルス 14：00～15：00	スローエアロビック（出雲郷） 13：30～14：30	貯筋運動 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		
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	ボールスポーツ教室 16：30～17：30	ダンス（小学生） 17：30～18：30	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		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	2月　10日		2月　11日		2月　12日	2月　13日		2月　14日	2月　15日	2月　16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				スポーツ遊び塾 9：30～10：30	エアロビック 9：30～10：30
クラス 時間		貯筋運動（意東公） 11：00～12：00			シェイプアップ 9：30～10：30			貯筋運動 10：45～11：45	陸上教室 10：00～12：00	
クラス 時間	ヘルス 14：00～15：00				ヘルス 10：45～11：45					
クラス 時間	バドミントン（初級） 15：30～16：45				貯筋運動 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	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				体操教室（初級） 16：45～17：45	ボールスポーツ教室 16：30～17：30	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					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							ダンス 21：00～22：00	ピラティス＆フラ 19：00～20：00		
月・日	2月　17日		2月　18日		2月　19日	2月　20日		2月　21日	2月　22日	2月　23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	野球教室 9：00～10：30	
クラス 時間			貯筋運動（意東公） 11：00～12：00		ヘルス 10：45～11：45			貯筋運動 10：45～11：45	エアロビック 9：30～10：30	
クラス 時間				スローエアロビック（出雲郷） 13：30～14：30				スローエアロ 10：45～11：45		
クラス 時間	健美操 14：00～15：00		ヘルス 14：00～15：00		貯筋運動 14：00～15：00			スローエアロ（荒島） 13：30～14：30	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	ダンス（小学生） 17：30～18：30	幼児の体操教室 15：30～16：30	シェイプアップ 15：30～16：30		ボールスポーツ教室 16：30～17：30		幼児の体操教室 15：30～16：30		
クラス 時間	体操＆運動あそび 16：00～17：00	エアロビック 20：00～21：00	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			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	ダンス 21：00～22：00	体操教室（中級） 18：15～19：15	ヨガ＆ストレッチ 20：00～21：00				体操教室（上級） 18：15～19：30		
月・日	2月　24日		2月　25日		2月　26日	2月　27日	2月　28日		2月　29日	3月　1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	スローエアロビック（出雲郷） 13：30～14：30	ヘルス 9：30～10：30	シェイプアップ 9：30～10：30	エアロビック 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	運動あそび園 15：30～16：30	貯筋運動 10：45～11：45	スローエアロ（荒島） 13：30～14：30		
クラス 時間			ヘルス 14：00～15：00	スローエアロビック（出雲郷） 13：30～14：30		ボールスポーツ教室 16：30～17：30		シェイプアップ 15：30～16：30		
クラス 時間					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		
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	シェイプアップ 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			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	BBSP 18：30～19：30	体操教室（上級） 18：15～19：30		
クラス 時間			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＆フラ 19：00～20：00			
月・日	3月　2日		3月　3日		3月　4日	3月　5日		3月　6日	3月　7日	3月　8日
クラス 時間	バドミントン（初級・2月分） 15：30～16：45		幼児の体操教室（2月分） 15：30～16：30							
クラス 時間	体操＆運動あそび（2月分） 16：00～17：		体操教室（初級・2月分） 17：00～18：00							
クラス 時間	バドミントン（中級・2月分） 16：15～17：30		体操教室（中級・2月分） 18：15～19：15							
クラス 時間			ヨガ＆ストレッチ（2月分） 20：00～21：00							