

スクール講座予定表 11月分

月・日	11月 2日	11月 3日	11月 4日	11月 5日	11月 6日	11月 7日	11月 8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		貯筋運動 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	クラブ開放日 9:00~15:00
クラス 時間			ヘルス 10:45~11:45	スローエアロ(出雲棚) 13:30~14:30		スローエアロ 10:45~11:45	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間	健美操(10月分) 14:00~15:00			スポーツ遊び塾 16:45~17:45	幼児の体操教室 15:20~16:20		陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	ヘルス 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:20~16:20	貯筋運動 14:00~15:00	ダンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(初級) 16:25~17:25	シェイプアップ 15:30~16:30	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(初級) 16:30~17:30	運動あそび園 15:30~16:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(中級) 17:30~18:30		ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間		体操教室(初級) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	BBSP 18:30~19:30	ダンス 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:35~19:45	
月・日	11月 9日	11月 10日	11月 11日	11月 12日	11月 13日	11月 14日	11月 15日
クラス 時間			朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	ヘルス 9:30~10:30	貯筋運動 9:30~10:30	朝ヨガ(10月振替) 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			スローエアロ 10:45~11:45	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間		ヘルス 14:00~15:00		貯筋運動(意東公) 11:00~12:00	幼児の体操教室 15:20~16:20		
クラス 時間		幼児の体操教室 15:20~16:20	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	体操教室(初級) 16:25~17:25	
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(初級) 16:30~17:30	BBSP 18:30~19:30	運動あそび園 15:30~16:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(中級) 17:30~18:30	
クラス 時間		体操教室(初級) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:35~19:45	ピラティス&フラ 19:00~20:00
月・日	11月 16日	11月 17日	11月 18日	11月 19日	11月 20日	11月 21日	11月 22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		貯筋運動 9:30~10:30	シェイプアップ 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	スローエアロ(出雲棚) 13:30~14:30		スローエアロ 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	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ(出雲棚) 13:30~14:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	幼児の体操教室 15:20~16:20	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		幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	ダンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(初級) 16:25~17:25	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(初級) 16:30~17:30	BBSP 18:30~19:30	運動あそび園 15:30~16:30		体操教室(中級) 17:30~18:30	
クラス 時間		体操教室(初級) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			体操教室(上級) 18:35~19:45	
月・日	11月 23日	11月 24日	11月 25日	11月 26日	11月 27日	11月 28日	11月 29日
クラス 時間			朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30		貯筋運動 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			スローエアロ 10:45~11:45	エアロビック(12月分) 9:30~10:30
クラス 時間		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ(出雲棚) 13:30~14:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	幼児の体操教室 15:20~16:20	スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	ビューティー&健康講座 三大アーチとBCBでホームケア! 10:45~11:45
クラス 時間		幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	ダンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(初級) 16:25~17:25	
クラス 時間		体操教室(初級) 16:30~17:30	BBSP 18:30~19:30	運動あそび園 15:30~16:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(中級) 17:30~18:30	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間		体操教室(初級) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス 21:00~22:00	体操教室(上級) 18:35~19:45	ピラティス&フラ 19:00~20:00
月・日	11月 30日	12月 1日	12月 2日	12月 3日	12月 4日	12月 5日	12月 6日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガ(12月分) 9:30~10:30		貯筋運動(12月分) 9:30~10:30	シェイプアップ(12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(12月分) 10:45~11:45			スローエアロ(12月分) 10:45~11:45	
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	ヘルス(12月分) 14:00~15:00	スロー(出雲棚・12月) 13:30~14:30	スポーツ遊び塾(12月分) 16:45~17:45	幼児の体操(12月分) 15:20~16:20		陸上教室(12月分) 10:00~12:00
クラス 時間		幼児の体操(12月分) 15:20~16:20	シェイプアップ(12月分) 15:30~16:30	貯筋運動(12月分) 14:00~15:00	ダンス(小学生・12月) 17:30~18:30	体操教室(初級・12月) 16:25~17:25	ボール遊び(12月分) 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(初級・12月) 16:30~17:30	BBSP(12月分) 18:30~19:30	運動あそび園(12月分) 15:30~16:30	エアロビック(12月分) 20:00~21:00	体操教室(中級・12月) 17:30~18:30	
クラス 時間		体操教室(初級・12月) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ(12月分) 20:00~21:00		ダンス(12月分) 21:00~22:00	体操教室(上級・12月) 18:35~19:45	