

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