

スクール講座予定表 1月分

月・日	12月 28日	12月 29日	12月 30日	12月 31日	1月 1日	1月 2日	1月 3日	
クラス 時間	バドミントン (12月分) 10:00~11:30	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	
クラス 時間	仕事納め							
月・日	1月 4日	1月 5日	1月 6日	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月 10日	
クラス 時間	仕事始め	貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00	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	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 14:00~15:00	スローエアロ (出雲欄) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	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 10:45~11:45	野球教室 9:00~10:30
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	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	エアロビック 9:30~10:30
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		陸上教室 10:00~12:00
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	ボール遊び 11:00~12:00
月・日	1月 11日	1月 12日	1月 13日	1月 14日	1月 15日	1月 16日	1月 17日	
クラス 時間	エアロビック 9:30~10:30	貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00	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		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出雲欄) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	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 10:45~11:45	エアロビック 9:30~10:30
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	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 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		
月・日	1月 18日	1月 19日	1月 20日	1月 21日	1月 22日	1月 23日	1月 24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			
クラス 時間		貯筋運動 11:00~12:00	シェイプアップ 9:30~10:30			スローエアロ 10:45~11:45	陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00		ヘルス 10:45~11:45		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		幼児の体操教室 15:20~16:20	スローエアロ (出雲欄) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00		幼児の体操教室 15:20~16:20		
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	シェイプアップ 15:30~16:30	運動あそび園 15:30~16:30	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		体操教室 (初級) 17:40~18:40	BBSP 18:30~19:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30		体操教室 (中級) 17:30~18:30		
クラス 時間			エアロビック 20:00~21:00		体操教室 (上級) 18:35~19:45			
クラス 時間		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	1月 25日	1月 26日	1月 27日	1月 28日	1月 29日	1月 30日	1月 31日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	貯筋運動 11:00~12:00	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	健美操 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出雲欄) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	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 10:45~11:45	エアロビック 9:30~10:30
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		体操教室 (初級) 16:25~17:25	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	ビューティー&健康講座 骨盤調整体験 10:45~11:45
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 (小学生) 17:30~18:30	ダンス 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:35~19:45	ボール遊び 11:00~12:00	
月・日	2月 1日							
クラス 時間	ヘルス (1月分) 9:30~10:30							
クラス 時間	健美操 (2月分) 14:00~15:00							
クラス 時間	バドミントン (1月分) 16:00~17:30							

2021
HAPPY NEW YEAR!