

スクール講座予定表 12月分

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 (11月分) 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 (意乗公) 11:00~12:00	ヘルス 10:45~11:45		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 (11月分) 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出張欄) 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
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	バドミントン (11月分) 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	12月 7日	12月 8日	12月 9日	12月 10日	12月 11日	12月 12日	12月 13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		野球教室 9:00~10:30
クラス 時間		貯筋運動 (意乗公) 11:00~12:00	シェイプアップ 9:30~10:30	貯筋運動 (意乗公) 11:00~12:00		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 (出張欄) 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 (荒島) 13:30~14:30
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	ビューティー& 健康講座 無料 歪みチェック!
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	12月 14日	12月 15日	12月 16日	12月 17日	12月 18日	12月 19日	12月 20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	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 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 (出張欄) 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
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	陸上教室 10:00~12:00
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	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	12月 21日	12月 22日	12月 23日	12月 24日	12月 25日	12月 26日	12月 27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	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	
クラス 時間		貯筋運動 (意乗公) 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	健美操 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出張欄) 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
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	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	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 10:00~11:30	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日
	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
1月の予定 ⇒	仕事始め	貯筋運動 (意乗公) 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
		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出張欄) 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 (荒島) 13:30~14:30
		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	陸上教室 10:00~12:00
		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
		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