

## スクール講座予定表 9月分

月・日							8月 29日	8月 30日
クラス 時間							エアロビック (9月分) 9:15~10:15	
月・日	8月 31日	9月 1日	9月 2日	9月 3日	9月 4日	9月 5日	9月 6日	
クラス 時間	ヘルス (8月分) 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		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		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出雲編) 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	貯筋運動 10:45~11:45	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		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 (8月分) 16:00~17:30	体操教室 (初級) 16:30~17:30	BBSP 18:30~19:30		エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級) 17:30~18:30	貯筋運動 15:00~16:00	
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	9月 7日	9月 8日	9月 9日	9月 10日	9月 11日	9月 12日	9月 13日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00		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 (出雲編) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	スローエアロ 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	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	運動あそび園 15:30~16:30			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		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	9月 14日	9月 15日	9月 16日	9月 17日	9月 18日	9月 19日	9月 20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	スローエアロ 10:45~11:45		シェイプアップ 9:30~10:30		
クラス 時間				ヘルス 10:45~11:45	スローエアロ (出雲編) 13:30~14:30		貯筋運動 10:45~11:45	
クラス 時間		ヘルス 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	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			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	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		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	9月 21日	9月 22日	9月 23日	9月 24日	9月 25日	9月 26日	9月 27日	
クラス 時間		エアロビック 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	ヘルス 9:30~10:30			野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間		貯筋運動 10:45~11:45	シェイプアップ 9:30~10:30	貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00			エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間			ヘルス 10:45~11:45				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			スローエアロ 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			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	貯筋運動 15:00~16:00	ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30		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			
クラス 時間			BBSP 18:30~19:30	ダンス 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:35~19:45			
月・日	9月 28日	9月 29日	9月 30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					
クラス 時間			貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00	貯筋運動 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 (出雲編) 13:30~14:30	スローエアロ 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				
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				
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					