

## スクール講座予定表 10月分

月・日	9月 28日	9月 29日	9月 30日	10月 1日	10月 2日	10月 3日	10月 4日
クラス 時間	ヘルス (9月分) 9:30~10:30		朝ヨガ (9月分) 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・9月) 11:00~12:00	貯筋運動 (9月分) 9:30~10:30			エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間	健美操 (9月分) 14:00~15:00	ヘルス (9月分) 14:00~15:00	スローエアロ (出張編・9月) 13:30~14:30	スローエアロ (9月分) 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 (9月分) 15:20~16:20	シェイプアップ (9月分) 15:30~16:30	貯筋運動 (9月分) 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 (9月分) 16:00~17:30	体操 (初級・9月) 16:30~17:30	BBSP (9月分) 18:30~19:30	運動あそび園 (9月分) 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 (初級・9月) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ (9月分) 20:00~21:00		ダンス 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:35~19:45	
月・日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月 10日	10月 11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 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 (出張編) 13:30~14:30			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		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	ピラティス&フラ 19:00~20:00
月・日	10月 12日	10月 13日	10月 14日	10月 15日	10月 16日	10月 17日	10月 18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 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	スローエアロ (出張編) 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	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	エアロビック 20:00~21:00	ダンス (小学生) 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		
月・日	10月 19日	10月 20日	10月 21日	10月 22日	10月 23日	10月 24日	10月 25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	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 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 (出張編) 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	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	ピラティス&フラ 19:00~20:00
月・日	10月 26日	10月 27日	10月 28日	10月 29日	10月 30日	10月 31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 (11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 9:30~10:30			スローエアロ 10:45~11:45	エアロビック (11月分) 9:30~10:30
クラス 時間		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出張編) 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		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・11月) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:25~17:25	ボール遊び (11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) 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 (11月分) 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 (11月分) 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:35~19:45	

**ライフ・チャレンジ・サ・ウォーク**  
 9:30~11:00  
 ★  
**スポレク広場**  
 11:00~15:00  
 ★  
**ビューティー & 健康講座**  
 (骨盤調整体験)  
 11:00~15:00