

## スクール講座予定表 2月分

月・日	2月 1日	2月 2日		2月 3日	2月 4日	2月 5日		2月 6日	2月 7日
クラス 時間	ヘルス (1月分) 9:30~10:30		貯筋運動 10:30~11:30	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	健美操 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ 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 (1月分) 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	バドミントン (1月分) 16:00~17:30	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・1月) 16:25~17:25	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30		
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・1月) 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・1月) 18:35~19:45		ボール遊び 11:00~12:00	
月・日	2月 8日	2月 9日		2月 10日	2月 11日	2月 12日		2月 13日	2月 14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	クラブ開放日 9:00~15:00	
クラス 時間			貯筋運動 10:30~11:30	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		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00			スローエアロ (荒島) 13:30~14:30		
クラス 時間				運動あそび園 15:30~16:30		幼児の体操教室 15:20~16:20		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	シェイプアップ 15:30~16:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	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	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	ピラティス&フラ 19:00~20:00		
月・日	2月 15日	2月 16日		2月 17日	2月 18日	2月 19日		2月 20日	2月 21日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		貯筋運動 10:30~11:30	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		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	幼児の体操 (金) 15:20~16:20	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	健美操 14:00~15:00	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 (初級・金) 16:25~17:25	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	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	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	体操 (中級・金) 17:30~18:30	体操教室 (上級) 18:35~19:45			
クラス 時間					エアロビック 20:00~21:00	19:45~20:15			
クラス 時間					ダンス 21:00~22:00				
月・日	2月 22日	2月 23日		2月 24日	2月 25日	2月 26日		2月 27日	2月 28日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		陸上教室 10:00~12:00	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	エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間				ヘルス 10:45~11:45			スローエアロ 10:45~11:45	ビューティー&健康講座 ゴムバンド体操	
クラス 時間		幼児の体操教室 15:20~16:20		貯筋運動 14:00~15:00		幼児の体操教室 15:20~16:20	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	10:45~11:45	
クラス 時間		体操教室 (初級) 16:30~17:30		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) 17:40~18:40		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	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				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	ピラティス&フラ 19:00~20:00		
月・日	3月 1日	3月 2日		3月 3日	3月 4日	3月 5日		3月 6日	3月 7日
クラス 時間	ヘルス (2月分) 9:30~10:30		貯筋運動 (2月分) 10:30~11:30	朝ヨガ (3月分) 9:30~10:30		貯筋運動 (3月分) 9:30~10:30	シェイプアップ (3月分) 9:30~10:30		
クラス 時間		ヘルス (2月分) 14:00~15:00	スローエアロ (2月分) 13:30~14:30	ヘルス (3月分) 10:45~11:45	スポーツ遊び塾 (3月分) 16:45~17:45	幼児の体操 (3月分) 15:20~16:20	スローエアロ (3月分) 10:45~11:45		
クラス 時間		幼児の体操 (3月分) 15:20~16:20	シェイプアップ (2月分) 15:30~16:30	貯筋運動 (3月分) 14:00~15:00	ダンス (小学生・3月分) 17:30~18:30	体操 (初級・3月) 16:30~17:30	スローエアロ (荒島・3月分) 13:30~14:30		
クラス 時間	バドミントン (2月分) 16:00~17:30	体操 (初級・3月) 16:30~17:30	BBSP (2月分) 18:30~19:30	運動あそび園 (3月分) 15:30~16:30	エアロビック (3月分) 20:00~21:00	体操教室 (中級・3月分) 17:30~18:30			
クラス 時間		体操 (初級・3月) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ (2月分) 20:00~21:00		ダンス (3月分) 21:00~22:00	体操教室 (上級・3月分) 18:35~19:45			