

スクール講座予定表 4月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日		
月・日	3月 30日	3月 31日	4月 1日	4月 2日	4月 3日		4月 4日	4月 5日		
クラス	2019年度分	2019年度分	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動	シェイプアップ		4月のクラブ開放日 はありません。		
時間				9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30			
クラス			貯筋運動	スローエアロビック (出張)	ヘルス				スローエアロ	野球教室
時間			10:45~11:45	13:30~14:30	10:45~11:45				10:45~11:45	9:00~10:30
クラス			幼児の体操 (体験)	体操 (初級・体験)	貯筋運動	スポーツ遊び塾	幼児の体操教室		スローエアロビック (完結)	エアロビック
時間			14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	16:45~17:45	15:20~16:20		13:30~14:30	9:30~10:30
クラス	バドミントン (初級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	運動あそび園	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)	陸上教室			
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	17:30~18:30	16:25~17:25	10:00~12:00			
クラス	体操&運動あそび	体操教室 (初級)	BBSP		エアロビック	体操教室 (中級)	ボール遊び			
時間	16:00~17:00	17:00~18:00	18:30~19:30		20:00~21:00	17:30~18:30	11:00~12:00			
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	ヨガ&ストレッチ		ダンス	体操教室 (上級)				
時間	16:15~17:30	18:15~19:15	20:00~21:00		21:00~22:00	18:35~19:45				
月・日	4月 6日	4月 7日	4月 8日	4月 9日	4月 10日		4月 11日	4月 12日		
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ	シェイプアップ	貯筋運動		エアロビック			
時間	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30			
クラス		貯筋運動 (意乗公)	ヘルス			スローエアロ	ビューティー&健康講座 洗顔教室			
時間		11:00~12:00	10:45~11:45			10:45~11:45	紫外線が強くなる時期、肌の状態が悪いとまもってられません。理想のお肌を目指しましょう!			
クラス	健美操	ヘルス	スローエアロビック (出張)	貯筋運動	スポーツ遊び塾	幼児の体操教室				
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	16:45~17:45	15:20~16:20				
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	運動あそび園	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)				
時間		15:20~16:20	15:30~16:30	15:30~16:30	17:30~18:30	16:25~17:25				
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	BBSP		エアロビック	体操教室 (中級)				
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:30~19:30		20:00~21:00	17:30~18:30				
クラス		体操教室 (初級)	ヨガ&ストレッチ		ダンス	体操教室 (上級)	ピラティス&フラ			
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	18:35~19:45	19:00~20:00			
クラス							ボール遊び			
時間							11:00~12:00			
月・日	4月 13日	4月 14日	4月 15日	4月 16日	4月 17日		4月 18日	4月 19日		
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動	シェイプアップ	野球教室			
時間	9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:30			
クラス		貯筋運動 (意乗公)	ヘルス			スローエアロ	エアロビック			
時間		11:00~12:00	10:45~11:45			10:45~11:45	9:30~10:30			
クラス		ヘルス	スローエアロビック (出張)	貯筋運動	スポーツ遊び塾	幼児の体操教室	スローエアロビック (完結)	ボール遊び		
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	16:45~17:45	15:20~16:20	13:30~14:30	11:00~12:00		
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	運動あそび園		体操教室 (初級)				
時間		15:20~16:20	15:30~16:30	15:30~16:30		16:25~17:25				
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	BBSP		エアロビック	体操教室 (中級)				
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:30~19:30		20:00~21:00	17:30~18:30				
クラス		体操教室 (初級)			ダンス	体操教室 (上級)				
時間		17:40~18:40			21:00~22:00	18:35~19:45				
クラス										
時間										
月・日	4月 20日	4月 21日	4月 22日	4月 23日	4月 24日		4月 25日	4月 26日		
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動	シェイプアップ	陸上教室			
時間	9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	10:00~12:00			
クラス		貯筋運動 (意乗公)	ヘルス			スローエアロ	ボール遊び			
時間		11:00~12:00	10:45~11:45			10:45~11:45	11:00~12:00			
クラス	健美操	ヘルス	スローエアロビック (出張)	貯筋運動	スポーツ遊び塾	幼児の体操教室	スローエアロビック (完結)			
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	16:45~17:45	15:20~16:20	13:30~14:30			
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	運動あそび園	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)				
時間		15:20~16:20	15:30~16:30	15:30~16:30	17:30~18:30	16:25~17:25				
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)		BBSP	エアロビック	体操教室 (中級)				
時間	16:00~17:30	16:30~17:30		18:30~19:30	20:00~21:00	17:30~18:30				
クラス		体操教室 (初級)			ダンス	体操教室 (上級)				
時間		17:40~18:40			21:00~22:00	18:35~19:45				
クラス										
時間										
月・日	4月 27日	4月 28日	4月 29日	4月 30日	5月 1日		5月 2日	5月 3日		
クラス	ヘルス		エアロビック			シェイプアップ (5月分)	エアロビック (5月分)			
時間	9:30~10:30		9:30~10:30			9:30~10:30	9:30~10:30			
クラス		貯筋運動 (意乗公)				ヘルス (5月分)	スローエアロ (5月分)			
時間		11:00~12:00				10:45~11:45	10:45~11:45			
クラス		ヘルス	スローエアロビック (出張)			ヘルス (5月分)	スローエアロビック (完結)			
時間		14:00~15:00	13:30~14:30			14:00~15:00	13:30~14:30			
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ		ダンス (小学生)	5月5日火曜日分 幼児の体操				
時間		15:20~16:20	15:30~16:30		17:30~18:30	15:20~16:20				
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	BBSP		エアロビック	5月5日火曜日分 体操教室 (初級)				
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:30~19:30		20:00~21:00	16:30~17:30				
クラス		体操教室 (初級)	ヨガ&ストレッチ		ダンス	5月5日火曜日分 体操教室 (初級)				
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	17:40~18:40				