

スクール講座予定表 7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	6月 29日	6月 30日	7月 1日	7月 2日	7月 3日	7月 4日	7月 5日	
クラス	ヘルス(6月分)		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(意東・6月)	ヘルス		スローエアロ	エアロビック	エアロビック	
時間		11:00~12:00	10:45~11:45		10:45~11:45	9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス	健美操(6月分)	ヘルス(6月分)	スローエアロ(6月分)	貯筋運動	スポーツ遊び塾	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	ビューティー&健康講座 三大アーチとBCBでホームケア!
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(6月分)	シェイプアップ(6月分)	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		10:45~11:45
クラス	バドミントン(6月分)	体操教室(初級・6月)	BBSP(6月分)		エアロビック	体操教室(中級)		ボール遊び
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:30~19:30		20:00~21:00	17:30~18:30		11:00~12:00
クラス		体操教室(初級・6月)			ダンス	体操教室(上級)		
時間		17:40~18:40			21:00~22:00	18:35~19:45		
月・日	7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9日	7月 10日	7月 11日	7月 12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		
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(意東公)	ヘルス		スローエアロ	陸上教室		
時間		11:00~12:00	10:45~11:45		10:45~11:45	10:00~12:00		
クラス	健美操	ヘルス	スローエアロ(出雲欄)	貯筋運動	スポーツ遊び塾	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	
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)		ボール遊び
時間		15:20~16:20	15:30~16:30	15:30~16:30	17:30~18:30	16:25~17:25		11:00~12:00
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	
月・日	7月 13日	7月 14日	7月 15日	7月 16日	7月 17日	7月 18日	7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(意東公)	ヘルス		スローエアロ	エアロビック	エアロビック	
時間		11:00~12:00	10:45~11:45		10:45~11:45	9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス		ヘルス	スローエアロ(出雲欄)	貯筋運動	スポーツ遊び塾	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	
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	
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)		ボール遊び
時間		15:20~16:20	15:30~16:30	15:30~16:30	17:30~18:30	16:25~17:25		11:00~12:00
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	
月・日	7月 20日	7月 21日	7月 22日	7月 23日	7月 24日	7月 25日	7月 26日	
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ	スポーツ遊び塾				
時間	9:30~10:30		9:30~10:30	9:00~10:00				
クラス		貯筋運動(意東公)	貯筋運動	陸上教室				
時間		11:00~12:00	9:30~10:30	10:00~12:00				
クラス	健美操	ヘルス	ヘルス			ボール遊び		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	10:45~11:45			11:00~12:00		
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動					
時間		15:20~16:20	14:00~15:00					
クラス	バドミントン	体操教室(初級)	運動あそび園					
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	15:30~16:30					
クラス		体操教室(初級)	ヨガ&ストレッチ					
時間		17:40~18:40	20:00~21:00					
月・日	7月 27日	7月 28日	7月 29日	7月 30日	7月 31日	8月 1日	8月 2日	
クラス	ヘルス				貯筋運動(8月分)	シェイプアップ	野球教室(8月分)	
時間	9:30~10:30				9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス		貯筋運動(意東公)	ヘルス(8月分)	スローエアロ(出雲欄)		スローエアロ	エアロビック(8月分)	
時間		11:00~12:00	10:45~11:45	13:30~14:30		10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス		ヘルス	スローエアロ(出雲欄)	貯筋運動(8月分)	スポーツ遊び塾(8月分)	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	陸上教室(8月分)
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	10:00~12:00
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	運動あそび園(8月分)	ダンス(小学生)	体操教室(初級)	シェイプアップ	ボール遊び(8月分)
時間		15:20~16:20	15:30~16:30	15:30~16:30	17:30~18:30	16:25~17:25	15:30~16:30	11:00~12:00
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)	BBSP	
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:30~19:30		20:00~21:00	17:30~18:30	18:30~19:30	
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)		
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	18:35~19:45		