

スクール講座予定表 8月分

月・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	スローエアロ (出張・7月)	貯筋運動	シェイプアップ (7月分)	クラブ開放日
時間			10:45~11:45	13:30~14:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~15:00
クラス			貯筋運動	スポーツ遊び塾	幼児の体操 (7月分)	スローエアロ (7月分)	陸上教室
時間			14:00~15:00	16:45~17:45	15:20~16:20	10:45~11:45	10:00~12:00
クラス			運動あそび園	ダンス (小学生・7月分)	体操教室 (初級・7月)	スローエアロ (荒島・7月)	ボール遊び
時間			15:30~16:30	17:30~18:30	16:25~17:25	13:30~14:30	11:00~12:00
クラス				エアロビック (7月分)	体操教室 (中級・7月)	シェイプアップ (7月分)	
時間				20:00~21:00	17:30~18:30	15:30~16:30	
クラス				ダンス (7月分)	体操教室 (上級・7月)	BBSP (7月分)	
時間				21:00~22:00	18:35~19:45	18:30~19:30	
月・日	8月 3日	8月 4日	8月 5日	8月 6日	8月 7日	8月 8日	8月 9日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ			野球教室	
時間	9:30~10:30		9:30~10:30			9:00~10:30	
クラス	サマースクール	サマースクール	シェイプアップ	貯筋運動	サマースクール	エアロビック	エアロビック
時間	10:30~12:00	10:30~12:00	9:30~10:30	10:45~11:45	10:30~12:00	9:15~10:15	9:15~10:15
クラス			貯筋運動 (意東公)	サマースクール	サマースクール		陸上教室
時間			11:00~12:00	10:30~12:00	13:30~15:00		10:00~12:00
クラス	健美操	ヘルス	スローエアロ (出張)	ヘルス	スポーツ遊び塾	幼児の体操教室	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	10:45~11:45	16:45~17:45	15:20~16:20	10:30~11:30
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	スローエアロ	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)	
時間		15:20~16:20	15:30~16:30	10:45~11:45	17:30~18:30	16:25~17:25	
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	BBSP	貯筋運動	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	14:00~15:00	20:00~21:00	17:30~18:30	11:00~12:00
クラス		体操教室 (初級)	ヨガ&ストレッチ	運動あそび園	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	15:30~16:30	21:00~22:00	18:35~19:45	19:00~20:00
月・日	8月 10日	8月 11日	8月 12日	8月 13日	8月 14日	8月 15日	8月 16日
クラス			朝ヨガリフレッシュ				エアロビック
時間			9:30~10:30				9:15~10:15
クラス		ヘルス	スローエアロ (出張)	シェイプアップ			
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	9:30~10:30			
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	スローエアロ			
時間		15:20~16:20	15:30~16:30	10:45~11:45			
クラス		体操教室 (初級)	BBSP	貯筋運動			
時間		16:30~17:30	18:30~19:30	14:00~15:00			
クラス		体操教室 (初級)	ヨガ&ストレッチ	ダンス (小学生)			
時間		17:40~18:40	20:00~21:00	17:30~18:30			
月・日	8月 17日	8月 18日	8月 19日	8月 20日	8月 21日	8月 22日	8月 23日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ			シェイプアップ	
時間	9:30~10:30		9:30~10:30			9:30~10:30	
クラス	サマースクール	サマースクール	貯筋運動 (意東公)	サマースクール	サマースクール	貯筋運動	エアロビック
時間	10:30~12:00	10:30~12:00	11:00~12:00	10:30~12:00	13:30~15:00	10:45~11:45	9:15~10:15
クラス	健美操	ヘルス	スローエアロ (出張)	ヘルス	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	10:45~11:45	16:45~17:45	15:20~16:20	13:30~14:30
クラス	バドミントン	幼児の体操教室	シェイプアップ	スローエアロ	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)	
時間	16:00~17:30	15:20~16:20	15:30~16:30	10:45~11:45	17:30~18:30	16:25~17:25	ボール遊び 11:00~12:00
クラス	エアロビック	体操教室 (初級)	BBSP	運動あそび園	エアロビック	体操教室 (中級)	
時間	20:00~21:00	16:30~17:30	18:30~19:30	15:30~16:30	20:00~21:00	17:30~18:30	
クラス	ダンス	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	21:00~22:00	17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	18:35~19:45	19:00~20:00
月・日	8月 24日	8月 25日	8月 26日	8月 27日	8月 28日	8月 29日	8月 30日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ			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	9:00~10:30
クラス			貯筋運動 (意東公)	ヘルス		貯筋運動	エアロビック (9月分)
時間			11:00~12:00	10:45~11:45		10:45~11:45	9:15~10:15
クラス	バドミントン	ヘルス	スローエアロ (出張)	スローエアロ	スポーツ遊び塾	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)
時間	16:00~17:30	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45	16:45~17:45	15:20~16:20	13:30~14:30
		幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)	
月・日	8月 31日	15:20~16:20	15:30~16:30	14:00~15:00	17:30~18:30	16:25~17:25	ボール遊び 11:00~12:00
クラス	ヘルス	体操教室 (初級)	BBSP	運動あそび園	エアロビック	体操教室 (中級)	
時間	9:30~10:30	16:30~17:30	18:30~19:30	15:30~16:30	20:00~21:00	17:30~18:30	
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	ヨガ&ストレッチ		ダンス	体操教室 (上級)	
時間	16:00~17:30	17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	18:35~19:45	