

## スクール講座予定表 8月分

月・日								8月 1日
クラス 時間								
月・日	8月 2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	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガ(7月分) 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	クラブ開放日 9:00~15:00		
クラス 時間			ヘルス(7月分) 10:45~11:45			野球場教室 9:00~10:30		
クラス 時間				運動あそび園 15:30~16:30		エアロビック 9:30~10:30		
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	スローエアロビック 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	体操教室(初級) 16:30~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間	バドミントン(7月分) 16:00~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室(初級) 16:30~17:30	ビューティー&健康講座 ゴムバンド体操	
クラス 時間		体操教室(初級) 16:30~17:30	シェイプアップ 18:00~19:00	小学生のダンス 17:30~18:30		エアロビック 20:00~21:00	10:45~11:45	
クラス 時間		体操教室(中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			ダンス 21:00~22:00	ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間					体操教室(中級A) 18:40~19:40			
月・日	8月 9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	
クラス 時間			朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30					
クラス 時間		貯筋運動 10:00~11:00	貯筋運動 9:30~10:30	運動あそび園 15:30~16:30				
クラス 時間		幼児の体操(金曜) 15:20~16:20	スローエアロビック 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	体操教室(初級) 16:30~17:30			
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操(初級・金曜) 16:30~17:30	シェイプアップ 15:00~16:00	スローエアロビック 10:45~11:45	スポーツ遊び塾 16:45~17:45			
クラス 時間		体操(中級B・金曜) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00					
クラス 時間		体操(中級A・金曜) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00					
月・日	8月 16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	
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			
クラス 時間		貯筋運動 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30		スローエアロビック 10:45~11:45		
クラス 時間			貯筋運動 14:00~15:00	体操教室(初級) 16:30~17:30	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		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室(初級) 16:30~17:30		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		小学生のダンス 17:30~18:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(中級B) 17:35~18:35		
クラス 時間		体操教室(中級B) 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(中級A) 18:40~19:40	ピラティス&フラ 19:30~20:30	
月・日	8月 23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	
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	野球場教室 9:00~10:30		
クラス 時間		貯筋運動 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30		スローエアロビック 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	スローエアロビック 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	体操教室(初級) 16:30~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室(初級) 16:30~17:30	シェイプアップ 15:00~16:00	ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(初級) 16:30~17:30	シェイプアップ 18:00~19:00	小学生のダンス 17:30~18:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(中級B) 17:35~18:35		
クラス 時間	ダンス 21:00~22:00	体操教室(中級B) 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(中級A) 18:40~19:40	ピラティス&フラ 19:30~20:30	
月・日	8月 30日	8月 31日	9月 1日	9月 2日	9月 3日	9月 4日	9月 5日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガ(8月分) 9:30~10:30		貯筋運動(9月分) 9:30~10:30			
クラス 時間		貯筋運動 10:00~11:00	ヘルス(8月分) 10:45~11:45	運動あそび園(9月分) 15:30~16:30		スローエアロ(9月分) 10:45~11:45	エアロビック(9月分) 9:30~10:30	
クラス 時間	貯筋運動 14:00~15:00	スローエアロビック 13:30~14:30	貯筋運動(9月分) 14:00~15:00	体操教室(初級・9月) 16:30~17:30	幼児の体操(9月分) 15:20~16:20	スローエアロ(荒島・9月) 13:30~14:30		
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ(9月分) 15:00~16:00	スポーツ遊び塾(9月分) 16:45~17:45	体操教室(初級・9月) 16:30~17:30		ボール遊び(8月分) 11:00~12:00	
クラス 時間	小学生のダンス 17:30~18:30	体操教室(初級) 16:30~17:30	シェイプアップ(9月分) 18:00~19:00	小学生ダンス(9月分) 17:30~18:30	エアロビック(9月分) 20:00~21:00	体操教室(中級B・9月) 17:35~18:35		
クラス 時間		体操教室(中級B) 17:40~18:40			ダンス(9月分) 21:00~22:00	体操教室(中級A・9月) 18:40~19:40		