

スクール講座予定表 8月分

| 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 | | | | | スローエアロビック 10:45~11:45 | | 野球教室 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 | | | 体操教室(中級B) 17:35~18:35 | | 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 | | | | | 体操教室(中級A) 18:40~19:40 | | ダンス 21:00~22:00 | | | ボール遊び 11:00~12:00 | |
| 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 | | シェイプアップ 18:00~19:00 | | | |
| 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 | | | | | |