

スクール講座予定表 12月分

月・日	11月 29日	11月 30日	12月 1日	12月 2日	12月 3日	12月 4日	12月 5日
クラス 時間	ヘルス (11月分) 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	クラス開放日 9:00~15:00	
クラス 時間		貯筋運動 (11月分) 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	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30		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		幼児の体操 (11月分) 15:20~16:20	シェイプアップ (11月分) 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		ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間		体操教室 (初級・11月) 16:30~17:30	シェイプアップ (11月分) 18:00~19:00		体操教室 (中級B) 17:35~18:35		
クラス 時間		体操教室 (中級B・11月) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ (11月分) 20:00~21:00		体操教室 (中級A) 18:40~19:40		
月・日	12月 6日	12月 7日	12月 8日	12月 9日	12月 10日	12月 11日	12月 12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	運動あそび園 15:30~16:30	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	体操教室 (初級) 16:30~17:30		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		貯筋運動 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	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	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	小学生のダンス 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:30~17:30		ボール遊び 11:00~12:00
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	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	12月 13日	12月 14日	12月 15日	12月 16日	12月 17日	12月 18日	12月 19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	陸上教室 10:00~12:00	エアロビック 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	ビューティー&健康 講座 9:30~10:30
クラス 時間		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	
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		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	シェイプアップ 18:00~19:00	
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	ピラティス&フラ 19:30~20:30	
月・日	12月 20日	12月 21日	12月 22日	12月 23日	12月 24日	12月 25日	12月 26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	健美操 14:00~15:00		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	バドミントン 16:00~17:30		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
クラス 時間	小学生のダンス 17:30~18:30	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		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	
月・日	12月 27日	12月 28日	12月 29日	12月 30日	12月 31日		
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30						
クラス 時間		変更です。 ←	貯筋運動 10:00~11:00				
クラス 時間	スローエアロビック 13:30~14:30	幼児の体操教室 13:00~14:00					
クラス 時間		体操教室 (初級) 14:10~15:10					
クラス 時間		体操教室 (中級B) 15:20~16:20					
クラス 時間							