

スクール講座予定表 4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				4月 1日	4月 2日	4月 3日	4月 4日
クラス					貯筋運動	野球教室	
時間					9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス				体操教室(初級)	幼児の体操教室	エアロビック	
時間				16:30~17:30	15:20~16:20	9:30~10:30	
クラス				スポーツ遊び塾	体操教室(初級)	ボール遊び	
時間				16:45~17:45	16:30~17:30	11:00~12:00	
クラス				エアロビック	体操教室(中級B)		
時間				20:00~21:00	17:35~18:35		
クラス				ダンス	体操教室(中級A)		
時間				21:00~22:00	18:40~19:40		
月・日	4月 5日	4月 6日	4月 7日	4月 8日	4月 9日	4月 10日	4月 11日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動	クラブ開放日	
時間	9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30	9:00~15:00	
クラス		貯筋運動	ヘルス			エアロビック	
時間		10:00~11:00	10:45~11:45			9:30~10:30	
クラス	健美操	スローエアロビック	貯筋運動	体操教室(初級)	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	陸上教室
時間	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	16:30~17:30	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	スポーツ遊び塾		ボール遊び
時間		15:20~16:20	15:00~16:00	15:30~16:30	16:45~17:45		11:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室(初級)		ダンス(小学生)	エアロビック	シェイプアップ	
時間	16:00~17:30	16:30~17:30		17:30~18:30	20:00~21:00	18:00~19:00	
クラス		体操教室(中級B)	ヨガ&ストレッチ		ダンス	ピラティス&フラ	
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	19:30~20:30	
月・日	4月 12日	4月 13日	4月 14日	4月 15日	4月 16日	4月 17日	4月 18日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動	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	ヘルス			エアロビック	
時間		10:00~11:00	10:45~11:45			9:30~10:30	
クラス		スローエアロビック	貯筋運動	体操教室(初級)	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
時間		13:30~14:30	14:00~15:00	16:30~17:30	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	スポーツ遊び塾		10:45~11:45
時間		15:20~16:20	15:00~16:00	15:30~16:30	16:45~17:45		
クラス	バドミントン	体操教室(初級)	シェイプアップ	ダンス(小学生)	エアロビック	体操教室(中級B)	陸上教室
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30	20:00~21:00	17:35~18:35	10:00~12:00
クラス		体操教室(中級B)	ヨガ&ストレッチ		ダンス	体操教室(中級A)	ボール遊び
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	18:40~19:40	11:00~12:00
月・日	4月 19日	4月 20日	4月 21日	4月 22日	4月 23日	4月 24日	4月 25日
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動		
時間	9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30		
クラス		貯筋運動	ヘルス			スローエアロ	ボール遊び
時間		10:00~11:00	10:45~11:45			10:45~11:45	11:00~12:00
クラス	健美操	スローエアロビック	貯筋運動	体操教室(初級)	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	16:30~17:30	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	スポーツ遊び塾		
時間		15:20~16:20	15:00~16:00	15:30~16:30	16:45~17:45		
クラス	バドミントン	体操教室(初級)	シェイプアップ	ダンス(小学生)	エアロビック	体操教室(中級B)	
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30	20:00~21:00	17:35~18:35	
クラス		体操教室(中級B)	ヨガ&ストレッチ		ダンス	体操教室(中級A)	ピラティス&フラ
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	18:40~19:40	19:30~20:30
月・日	4月 26日	4月 27日	4月 28日	4月 29日	4月 30日	※ 令和3年度のスクール活動がスタートします。 ※ ご家族やお友達と一緒に、楽しんでください。	
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ				
時間	9:30~10:30		9:30~10:30				
クラス		貯筋運動	ヘルス		スローエアロ		
時間		10:00~11:00	10:45~11:45		10:45~11:45		
クラス		スローエアロビック	貯筋運動	幼児の体操(5月分)	スローエアロ(荒島)		
時間		13:30~14:30	14:00~15:00	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	体操教室(初級・5月分)		
時間		15:20~16:20	15:00~16:00	15:30~16:30	16:30~17:30		
クラス	バドミントン	体操教室(初級)	シェイプアップ	ダンス(小学生)	体操教室(中級B・5月分)		
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30	17:35~18:35		
クラス		体操教室(中級B)	ヨガ&ストレッチ		体操教室(中級A・5月分)		
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		18:40~19:40		