

## スクール講座予定表 6月分

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