

スクール講座予定表 7月分

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