

## スクール講座予定表 9月分

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 (8月分) 9:30~10:30		朝ヨガ (8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		貯筋運動 (8月分) 10:00~11:00	ヘルス (8月分) 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 (8月分) 14:00~15:00	スローエアロ (8月分) 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	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間	バドミントン (8月分) 16:00~17:30	幼児の体操 (8月分) 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 10:45~11:45
クラス 時間	小学生のダンス (8月分) 17:30~18:30	体操教室 (初級・8月分) 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		体操教室 (中級B・8月分) 17:40~18:40			ダンス 21:00~22:00	体操教室 (中級A) 18:40~19:40	ボール遊び (8月分) 11:00~12:00
月・日	9月 6日	9月 7日	9月 8日	9月 9日	9月 10日	9月 11日	9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		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 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		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
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	9月 13日	9月 14日	9月 15日	9月 16日	9月 17日	9月 18日	9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		
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	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	陸上教室 10:00~12:00
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		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	9月 20日	9月 21日	9月 22日	9月 23日	9月 24日	9月 25日	9月 26日
クラス 時間			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 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) 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			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		体操教室 (中級A) 18:40~19:40	ピラティス&フラ 19:30~20:30	
月・日	9月 27日	9月 28日	9月 29日	9月 30日	10月 1日	10月 2日	10月 3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 (10月分) 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月分) 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	体操教室 (初級) 16:30~17:30	幼児の体操 (10月分) 15:20~16:20	スローエアロ (荒島・10月) 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・10月) 16:30~17:30		ボール遊び (9月分) 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			体操教室 (中級B・10月) 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		体操教室 (中級A・10月) 18:40~19:40		
月・日	10月 4日						
クラス 時間	ヘルス (9月分) 9:30~10:30						