

スクール講座予定表 11月分

月・日	11月 1日	11月 2日	11月 3日	11月 4日	11月 5日	11月 6日	11月 7日	
クラス 時間	ヘルス (10月分) 9:30~10:30		貯筋運動 10:00~11:00	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	スローエアロ (公民館) 9:30~10:30	クラブ開放日 9:00~15:00
クラス 時間		スローエアロ (中市場) 13:30~14:30	スローエアロビック 13:30~14:30	エアロビック 9:30~10:30	スローエアロ (公民館) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	スローエアロビック 10:45~11:45	陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	貯筋運動 14:00~15:00	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	小学生のダンス 17:30~18:30			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	体操教室 (初級) 17:00~18:00	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			
月・日	11月 8日	11月 9日	11月 10日	11月 11日	11月 12日	11月 13日	11月 14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	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			運動あそび園 15:30~16:30		幼児の体操教室 15:20~16:20		ボール遊び 11:00~12:00	
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	体操教室 (初級) 16:30~17:30		体操教室 (初級) 16:30~17:30		
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	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	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	小学生のダンス 17:30~18:30	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	11月 15日	11月 16日	11月 17日	11月 18日	11月 19日	11月 20日	11月 21日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロ (中市場) 13:30~14:30	貯筋運動 10:00~11:00	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	運動あそび園 9:30~10:30	
クラス 時間		幼児の体操教室 15:20~16:20	スローエアロビック 13:30~14:30	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		体操教室 (初級) 16:30~17:30	シェイプアップ 15:00~16:00	スローエアロ (公民館) 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		体操教室 (中級B) 17:40~18:40	シェイプアップ 18:00~19:00	貯筋運動 14:00~15:00	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	バドミントン 16:00~17:30	エアロビック 20:00~21:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	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A) 18:40~19:40	ボール遊び 11:00~12:00	
月・日	11月 22日	11月 23日	11月 24日	11月 25日	11月 26日	11月 27日	11月 28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	スローエアロ (公民館) 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間			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	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30		
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	幼児の体操教室 (金曜日分) 15:20~16:20	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	小学生のダンス 17:30~18:30		
クラス 時間		体操教室 (初級・金曜日分) 16:30~17:30		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30	ピラティス&フラ 19:30~20:30	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 (中級B・金曜日分) 17:35~18:35			体操教室 (中級B) 17:35~18:35	エアロビック 20:00~21:00		
クラス 時間		体操教室 (中級A・金曜日分) 18:40~19:40			体操教室 (中級A) 18:40~19:40	ダンス 21:00~22:00		
月・日	11月 29日	11月 30日	12月 1日	12月 2日	特別教室 スローエアロビック無料体験教室 11月2日・16日・30日・12月7日・14日・21日 (火曜) 13:30~14:30 中市場観音堂 11月4日 (木曜)・17日 (水曜)・12月9日 (木曜) 15日 (水曜) 13:30~14:30 東出雲公民館 11月5日・26日 (金曜) 9:30~10:30 東出雲公民館 当日でもお受けしますが、事前にわかる方は事務所まで お申し込みください。会員でない方でも参加可能です。			
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	貯筋運動 10:00~11:00	朝ヨガ (12月分) 9:30~10:30					
クラス 時間	スローエアロ (中市場) 13:30~14:30	スローエアロビック 13:30~14:30	ヘルス (12月分) 10:45~11:45	運動あそび園 (12月分) 15:30~16:30				
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	貯筋運動 (12月分) 14:00~15:00	体操教室 (初級・12月分) 16:30~17:30				
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		スポーツ遊び塾 (12月分) 16:45~17:45				
クラス 時間	バドミントン (12月分) 16:00~17:30	体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00					