

スクール講座予定表 5月分

月・日	4月 26日	4月 27日	4月 28日	4月 29日	4月 30日	5月 1日	5月 2日
クラス	ヘルス (4月分)		貯筋運動 (4月分)	朝ヨガ (4月分)		スローエアロ (4月分)	エアロビック
時間	9:30~10:30		10:00~11:00	9:30~10:30		10:45~11:45	9:30~10:30
クラス		スローエアロ (4月分)	ヘルス (4月分)		幼児の体操教室	スロー (荒島・4月分)	
時間		13:30~14:30	10:45~11:45		15:20~16:20	13:30~14:30	
クラス		幼児の体操 (4月分)	シェイプアップ (4月分)	貯筋運動 (4月分)		体操教室 (初級)	
時間		15:20~16:20	15:00~16:00	14:00~15:00		16:30~17:30	
クラス	バドミントン (4月分)	体操教室 (初級・4月分)	シェイプアップ (4月分)	運動あそび園 (4月分)		体操教室 (中級B)	
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	15:30~16:30		17:35~18:35	
クラス		体操教室 (中級B・4月分)	ヨガ&ストレッチ (4月分)	ダンス (小学生・4月分)		体操教室 (中級A)	
時間		17:40~18:40	20:00~21:00	17:30~18:30		18:40~19:40	
月・日	5月 3日	5月 4日	5月 5日	5月 6日	5月 7日	5月 8日	5月 9日
クラス				ヘルス	貯筋運動	スローエアロ	
時間				9:30~10:30	9:30~10:30	10:45~11:45	
クラス				体操教室 (初級)	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)	
時間				16:30~17:30	15:20~16:20	13:30~14:30	
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)	ピラティス&フラ	
時間				21:00~22:00	18:40~19:40	19:30~20:30	
月・日	5月 10日	5月 11日	5月 12日	5月 13日	5月 14日	5月 15日	5月 16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	シェイプアップ		スローエアロ	クラブ開放日
時間		10:00~11:00	10:45~11:45	15:00~16:00		10:45~11:45	9:00~15:00
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)	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	運動あそび園	スポーツ遊び塾	体操教室 (初級)		ボール遊び
時間		15:20~16:20	15:30~16:30	16:45~17:45	16:30~17:30		11:00~12:00
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)	
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	18:40~19:40	
月・日	5月 17日	5月 18日	5月 19日	5月 20日	5月 21日	5月 22日	5月 23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			スローエアロ	エアロビック
時間		10:00~11:00	10:45~11:45			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	体操教室 (初級)	
時間		15:20~16:20	15:00~16:00	15:30~16:30	16:45~17:45	16:30~17:30	10:45~11:45
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	5月 24日	5月 25日	5月 26日	5月 27日	5月 28日	5月 29日	5月 30日
クラス			朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動		
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	エアロビック
時間		10:00~11:00	10:45~11:45			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 (6月分)	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	体操教室 (初級・6月分)	ボール遊び
時間		15:20~16:20	15:00~16:00	15:30~16:30	16:45~17:45	16:30~17:30	11:00~12:00
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・6月分)	
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・6月分)	
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	18:40~19:40	
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	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動 (6月分)		
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 (6月分)	
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	体操教室 (初級・6月分)	幼児の体操 (6月分)	スローエアロ (荒島・6月)	
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 (6月分)	体操教室 (初級・6月分)	ボール遊び (6月分)
時間		15:20~16:20	15:00~16:00	15:30~16:30	16:45~17:45	16:30~17:30	11:00~12:00
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 (6月分)	体操教室 (中級B・6月分)	
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 (6月分)	体操教室 (中級A・6月分)	
時間		17:40~18:40	20:00~21:00		21:00~22:00	18:40~19:40	