

## スクール講座予定表 3月分

月・日	3月 14日	3月 15日	3月 16日	3月 17日	3月 18日	3月 19日	3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		陸上教室 10:00~12:00
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		スローエアロビック 10:45~11:45	ビューティー&健康講座
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	バドミントン 16:00~17:30	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		体操教室(初級) 16:30~17:30		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) 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	3月 21日	3月 22日	3月 23日	3月 24日	3月 25日	3月 26日	3月 27日
クラス 時間	野球教室 9:00~10:30	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	エアロビック 9:30~10:30	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	
クラス 時間	ボール遊び 11:00~12:00	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	バドミントン 16:00~17:30	幼児の体操体験 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00		運動あそび園 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:20~16:20	
クラス 時間	体操教室(初級)木 16:30~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20		Biimaスポーツ体験 15:45~16:45	Biimaスポーツ体験 15:45~16:45	バドミントン 16:00~17:30	
クラス 時間	体操教室(初級)金 16:30~17:30	体操(初級)体験 16:30~17:30		Biimaスポーツ体験 16:45~17:45	Biimaスポーツ体験 16:45~17:45		
クラス 時間	体操教室(中級B)金 17:35~18:35	体操教室(初級) 16:30~17:30		小学生のダンス 17:30~18:30	小学生のダンス 17:30~18:30		
クラス 時間	体操教室(中級A)金 18:40~19:40	体操教室(中級B) 17:40~18:40	シェイプアップ 18:00~19:00		スポーツ遊び塾 18:30~19:30	ヨガ体験 19:30~20:30	
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビック 20:00~21:00		
月・日	3月 28日	3月 29日	3月 30日	3月 31日	<b>県立高校の部活動が、3月25日から31日まで中止になります。</b> <b>それに合わせて、中学校部活動・スポーツ少年団活動・子どもの自主事業も活動中止もしくは自粛になりそうです。</b> <b>そこで、前もってクラス開催日の変更を致します。</b> <b>確認の上、ご参加ください。</b> <b>ご協力をお願い致します。</b>		
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30						
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	ヨガ体験 10:30~11:30	貯筋運動 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45			
クラス 時間			貯筋運動 14:00~15:00				
クラス 時間			シェイプアップ 15:00~16:00	v			
クラス 時間			シェイプアップ 18:00~19:00				
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00				