

スクール講座予定表 10月分

月・日					9月 30日			10月 1日	10月 2日
クラス					貯筋運動 (9月分)	スローエアロ (9月分)	スロー (荒島・9月分)	エアロ (9月分)	
時間					9:30~10:30	10:45~11:45	13:30~14:30	9:30~10:30	
クラス					幼児の体操教室	体操教室 (初級)	シェイプアップ (9月分)	陸上教室	
時間					15:20~16:20	16:30~17:30	15:00~16:00	10:00~12:00	
クラス					体操教室 (中級B)	体操教室 (中級A)	小学生のダンス (9月分)	スポーツ遊び塾	
時間					17:35~18:35	18:40~19:40	17:30~18:30	11:00~12:00	
月・日		10月 3日	10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	
クラス	ヘルス	やさしいヨガ (9月分)	貯筋運動 (9月分)	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動			
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30			
クラス				ヘルス			スローエアロ	エアロビック	
時間				11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	健美操		スローエアロ (9月分)	貯筋運動			スローエアロ (荒島)		
時間	14:00~15:00		13:30~14:30	14:00~15:00			13:30~14:30		
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操 (9月分)	シェイプアップ	Biimaスポーツ				スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	15:00~16:00	15:45~16:45				11:00~12:00	
クラス	バドミントン (9月分)	体操教室 (初級・9月分)	シェイプアップ	Biimaスポーツ	エアロビック				
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	16:45~17:45	20:00~21:00				
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B・9月分)	ヨガ&ストレッチ (9月分)	小学生のダンス					
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00	17:30~18:30					
月・日		10月 10日	10月 11日	10月 12日	10月 13日	10月 14日	10月 15日	10月 16日	
クラス		やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動			
時間		10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30			
クラス			スローエアロ (下山佐)	ヘルス			スローエアロ	エアロビック	
時間			10:30~11:30	11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス			スローエアロビック	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)	陸上教室	
時間			13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:20~16:20	13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	シェイプアップ	Biimaスポーツ	Biimaスポーツ	体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	15:00~16:00	16:45~17:45	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	小学生のダンス	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	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ			体操教室 (中級A)			
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00			18:40~19:40			
月・日		10月 17日	10月 18日	10月 19日	10月 20日	10月 21日	10月 22日	10月 23日	
クラス	ヘルス	やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動			
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30			
クラス			スローエアロ (下山佐)	ヘルス			スローエアロ	エアロビック	
時間			10:30~11:30	11:00~12:00			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	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)		
時間	14:00~15:00		13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:20~16:20	13:30~14:30		
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	シェイプアップ	Biimaスポーツ	Biimaスポーツ	体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	15:00~16:00	16:45~17:45	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	小学生のダンス	野球教室	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	16:45~17:45	17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室 (中級A)			
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日		10月 24日	10月 25日	10月 26日	10月 27日	10月 28日	10月 29日	10月 30日	
クラス	ヘルス	やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動			
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30			
クラス			スローエアロ (下山佐)	ヘルス			スローエアロ		
時間			10:30~11:30	11:00~12:00			10:45~11:45		
クラス	健美操		スローエアロビック	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)		
時間	14:00~15:00		13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:20~16:20	13:30~14:30		
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	シェイプアップ	Biimaスポーツ	Biimaスポーツ	体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	15:00~16:00	16:45~17:45	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	小学生のダンス	野球教室	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	16:45~17:45	17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室 (中級A)			
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日		10月 31日	11月 1日						
クラス	ヘルス	やさしいヨガ (10月分)	貯筋運動 (10月分)						
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00						
クラス			スローエアロ (下山佐)						
時間			10:30~11:30						
クラス			スローエアロ (10月分)						
時間			13:30~14:30						
クラス		幼児の体操 (10月分)							
時間		15:20~16:20							
クラス	バドミントン	体操教室 (初級・10月分)	エアロビック (11月分)						
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	20:00~21:00						
クラス		体操教室 (中級B・9月分)	ヨガ&ストレッチ (9月分)						
時間		17:40~18:40	20:00~21:00						

チャレンジ・ザ・ウオークin 東出雲
 9:30~12:00
 ビューティー&健康講座
 スポレク広場
 11:00~16:30