

スクール講座予定表 12月分

月・日	11月 28日	11月 29日	11月 30日	12月 1日	12月 2日	12月 3日	12月 4日	
クラス 時間	ヘルス (11月分) 9:30~10:30	やさしいヨガ (11月分) 10:00~11:00	貯筋運動 (11月分) 10:00~11:00	朝ヨガ (11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			スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30	ヘルス (11月分) 11:00~12:00		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			スローエアロ (11月分) 13:30~14:30	貯筋運動 (11月分) 14:00~15:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (11月分) 15:20~16:20	シェイプアップ (11月分) 15:00~16:00		Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30		スポーツ遊び塾 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (11月分) 16:00~17:30	体操教室 (初級・11月) 16:30~17:30	シェイプアップ (11月分) 18:00~19:00	小学ダンス (11月分) 17:30~18:30		体操教室 (中級B) 17:35~18:35	小学生のダンス 17:30~18:30	
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級B・11月) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ (11月分) 20:00~21:00		エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級A) 18:40~19:40		
月・日	12月 5日	12月 6日	12月 7日	12月 8日	12月 9日	12月 10日	12月 11日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	やさしいヨガ 10:00~11:00	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	野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間			スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30	ヘルス 11:00~12:00		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	貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00		Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30		スポーツ遊び塾 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 (中級B) 17:35~18:35		
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級A) 18:40~19:40		
月・日	12月 12日	12月 13日	12月 14日	12月 15日	12月 16日	12月 17日	12月 18日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	やさしいヨガ 10:00~11:00	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	ビューティー& 健康講座 9:30~10:30 「ゴムバンドを 使った体操」 会員500円 非会員800円	
クラス 時間			スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30	ヘルス 11:00~12:00		スローエアロ 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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00		Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30		スポーツ遊び塾 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	小学生のダンス 17:30~18:30		体操教室 (中級B) 17:35~18:35		小学生のダンス 17:30~18:30
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級A) 18:40~19:40		
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	やさしいヨガ 10:00~11:00	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		
クラス 時間			スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30	ヘルス 11:00~12:00		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	貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00		Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30		スポーツ遊び塾 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	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	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級A) 18:40~19:40		
月・日	12月 19日	12月 20日	12月 21日	12月 22日	12月 23日	12月 24日	12月 25日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	やさしいヨガ 10:00~11:00	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	野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間			スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30	ヘルス 11:00~12:00		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	貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00		Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30		スポーツ遊び塾 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	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	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級A) 18:40~19:40		
月・日	12月 26日	12月 27日	12月 28日	12月 29日	12月 30日	12月 31日		
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	やさしいヨガ 10:00~11:00	貯筋運動 10:00~11:00	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30			閉館日	
クラス 時間			スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30	ヘルス 11:00~12:00				
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				
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					
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					
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					