

スクール講座予定表 2月分

月・日	1月 30日	1月 31日	2月 1日	2月 2日	2月 3日	2月 4日	2月 5日
クラス 時間	ヘルス (1月分) 9:30~10:30	やさしいヨガ (1月分) 10:00~11:00	朝ヨガ (1月分) 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	朝ヨガ (1月分) 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間	貯筋運動 (1月分) 10:00~11:00		スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30	ヘルス (1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 陸上教室 (1月分) 10:00~12:00
クラス 時間	健美操 (1月分) 14:00~15:00		スローエアロ (1月分) 13:30~14:30	貯筋運動 (1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
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (1月分) 15:20~16:20	シェイプアップ (1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	ビューティー&健康講座 10:45~11:45 「骨盤調整」 会員500円 非会員800円
クラス 時間	バドミントン (1月分) 16:00~17:30	体操教室 (初級・1月) 16:30~17:30	シェイプアップ (1月分) 18:00~19:00	小学生ダンス (1月分) 17:30~18:30	ヨガ&ストレッチ (1月分) 20:00~21:00	体操教室 (中級B) 17:35~18:35	スポーツ遊び塾 11:00~12:00
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級B・1月) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ (1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	2月 6日	2月 7日	2月 8日	2月 9日	2月 10日	2月 11日	2月 12日
クラス 時間	ヘルス 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	クラフ開放日 9:00~15:00
クラス 時間			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 (1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
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	陸上教室 10:00~12:00
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	スポーツ遊び塾 11:00~12:00
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	2月 13日	2月 14日	2月 15日	2月 16日	2月 17日	2月 18日	2月 19日
クラス 時間	ヘルス 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	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間			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	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	
月・日	2月 20日	2月 21日	2月 22日	2月 23日	2月 24日	2月 25日	2月 26日
クラス 時間	ヘルス 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	
クラス 時間	健美操 14:00~15:00		ヘルス 11:00~12:00				
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45		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		陸上教室 10:00~12:00
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		Biimaスポーツ 16:45~17:45		
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	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	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00				
月・日	2月 27日	2月 28日	3月 1日	3月 2日	3月 3日		
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		貯筋運動 10:00~11:00	朝ヨガ (2月分) 9:30~10:30		貯筋運動 (3月分) 9:30~10:30	
クラス 時間			ヘルス (2月分) 11:00~12:00			スローエアロ (3月分) 10:45~11:45	
クラス 時間			スローエアロビック 13:30~14:30	貯筋運動 (2月分) 14:00~15:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (2月分) 15:20~16:20	
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・2月) 16:30~17:30	
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 (2月) 17:30~18:30		体操教室 (中級B・2月分) 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 (3月分) 20:00~21:00	体操教室 (中級A・2月分) 18:40~19:40	