

スクール講座予定表 11月分

| 月・日 | 10月 31日 | 11月 1日 | | 11月 2日 | 11月 3日 | 11月 4日 | | 11月 5日 | 11月 6日 |
|-----------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|---------|
| クラス 時間 | ヘルス 9:30~10:30 | やさしいヨガ (10月分) 10:00~11:00 | 貯筋運動 (10月分) 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 | | | | ヘルス 11:00~12:00 | | スローエアロ 10:45~11:45 | 陸上教室 10:00~12:00 | | |
| クラス 時間 | | | スローエアロ (10月分) 13:30~14:30 | 貯筋運動 14:00~15:00 | | 幼児の体操教室 15:20~16:20 | | | |
| クラス 時間 | Biimaスポーツ 15:45~16:45 | 幼児の体操 (10月分) 15:20~16:20 | シェイプアップ 15:00~16:00 | Biimaスポーツ 15:45~16:45 | | 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・10月分) 16:30~17:30 | シェイプアップ 18:00~19:00 | Biimaスポーツ 16:45~17:45 | | 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・10月分) 17:40~18:40 | ヨガ&ストレッチ (10月分) 20:00~21:00 | 小学生のダンス 17:30~18:30 | | 体操教室 (中級A) 18:40~19:40 | | | |
| 月・日 | 11月 7日 | 11月 8日 | | 11月 9日 | 11月 10日 | 11月 11日 | | 11月 12日 | 11月 13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 | ビューティー講座 10:00~11:00 | |
| 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 | | | |
| 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 | 11月 14日 | 11月 15日 | | 11月 16日 | 11月 17日 | 11月 18日 | | 11月 19日 | 11月 20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 | | | |
| 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 | 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 | 11月 21日 | 11月 22日 | | 11月 23日 | 11月 24日 | 11月 25日 | | 11月 26日 | 11月 27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 | | | 貯筋運動 9:30~10:30 | | クラブ開放日 9:00~15:00 | |
| クラス 時間 | 健美操 14:00~15:00 | | スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30 | | | | スローエアロ 10:45~11:45 | 野球教室 9:00~10:30 | |
| 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 | | 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 | エアロビック 9:30~10:30 | |
| 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 | | | 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 | Biimaスポーツ 16:45~17:45 | 体操教室 (初級) 16:30~17:30 | | | | 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 | 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 | | エアロビック 20:00~21:00 | 体操教室 (中級A) 18:40~19:40 | | | |
| 月・日 | 11月 28日 | 11月 29日 | | 11月 30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 | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | | |