

スクール講座予定表 7月分

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