

スクール講座予定表 8月分

月・日	8月 1日	8月 2日		8月 3日	8月 4日	8月 5日		8月 6日	8月 7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 9:15~10:15		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 10:30~11:30	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		エアロビック 20:00~21:00	体操教室(中級B) 17:35~18:35		ビューティー講座 13:30~14:30	
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			体操教室(中級A) 18:40~19:40			
月・日	8月 8日	8月 9日		8月 10日	8月 11日	8月 12日		8月 13日	8月 14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(金曜分) 9:30~10:30	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 10:45~11:45	スポーツ遊び塾 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		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			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		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	エアロビック 20:00~21:00		体操教室(中級A) 18:40~19:40			
月・日	8月 15日	8月 16日		8月 17日	8月 18日	8月 19日		8月 20日	8月 21日
クラス 時間			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		エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間				ヘルス 10:45~11:45			スローエアロ 10:45~11:45		
クラス 時間				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 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				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A) 18:40~19:40			
月・日	8月 22日	8月 23日		8月 24日	8月 25日	8月 26日		8月 27日	8月 28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				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		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	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	8月 29日	8月 30日		8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(9月分) 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					
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	ダンス(小学生) 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						