

スクール講座予定表 5月分

月・日	4月 25日	4月 26日	4月 27日	4月 28日	4月 29日	4月 30日	5月 1日
クラス	ヘルス (4月分)		貯筋運動 (4月分)	朝ヨガ (4月分)			
時間	9:30~10:30		10:00~11:00	9:30~10:30			
クラス	Biimaスポーツ	やさしいヨガ (4月分)	スローエアロ (下山佐)	ヘルス (4月分)		陸上教室 (5月分)	
時間	15:45~16:45	10:30~11:30	10:30~11:30	10:45~11:45		10:00~12:00	
クラス	バドミントン (4月分)		スローエアロ (4月分)	貯筋運動 (4月分)	Biimaスポーツ		スポーツ遊び (4月分)
時間	16:00~17:30		13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45		11:00~12:00
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操 (4月分)	シェイプアップ (4月分)		Biimaスポーツ		
時間	16:45~17:45	15:20~16:20	15:00~16:00		16:45~17:45		
クラス	ダンス (小学生・4月)	体操教室 (初級・4月)	シェイプアップ (4月分)	ダンス (小学生・4月)	エアロビック (4月分)		
時間	17:30~18:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30	20:00~21:00		
クラス	エアロ (4月分)	体操教室 (中級B・4月)	ヨガ&ストレッチ (4月)				
時間	20:00~21:00	17:40~18:40	20:00~21:00				
月・日	5月 2日	5月 3日	5月 4日	5月 5日	5月 6日	5月 7日	5月 8日
クラス	ヘルス				貯筋運動		
時間	9:30~10:30				9:30~10:30		
クラス					幼児の体操教室	スローエアロ	エアロビック
時間					15:20~16:20	10:45~11:45	9:30~10:30
クラス					体操教室 (初級)	スローエアロ (荒島)	
時間					16:30~17:30	13:30~14:30	
クラス					体操教室 (中級B)	シェイプアップ	スポーツ遊び塾
時間					17:35~18:35	15:00~16:00	11:00~12:00
クラス			ヨガ&ストレッチ (4月)		体操教室 (中級A)	シェイプアップ	
時間			20:00~21:00		18:40~19:40	18:00~19:00	
月・日	5月 9日	5月 10日	5月 11日	5月 12日	5月 13日	5月 14日	5月 15日
クラス	ヘルス	やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ	貯筋運動	クラブ開放日	陸上教室
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~15:00	10:00~12:00
クラス			スローエアロ (下山佐)	ヘルス		野球教室	
時間			10:30~11:30	10:45~11:45		9:00~10:30	
クラス	健美操		スローエアロビック	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)
時間	14:00~15:00		13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:20~16:20	13:30~14:30
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室 (初級)	エアロビック
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	15:00~16:00		16:45~17:45	16:30~17:30	9:30~10:30
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	シェイプアップ	ダンス (小学生)	エアロビック	体操教室 (中級B)	スポーツ遊び塾
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30	20:00~21:00	17:35~18:35	11:00~12:00
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ			体操教室 (中級A)	
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00			18:40~19:40	
月・日	5月 16日	5月 17日	5月 18日	5月 19日	5月 20日	5月 21日	5月 22日
クラス	ヘルス	やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ	貯筋運動	野球教室	
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス	健美操		スローエアロ (下山佐)	ヘルス		スローエアロ	
時間	14:00~15:00		10:30~11:30	10:45~11:45		10:45~11:45	
クラス	Biimaスポーツ		スローエアロビック	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)
時間	15:45~16:45		13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:20~16:20	13:30~14:30
クラス	バドミントン	幼児の体操教室			Biimaスポーツ	体操教室 (初級)	
時間	16:00~17:30	15:20~16:20			16:45~17:45	16:30~17:30	スポーツ遊び塾
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (初級)		ダンス (小学生)	エアロビック	体操教室 (中級B)	
時間	16:45~17:45	16:30~17:30		17:30~18:30	20:00~21:00	17:35~18:35	
クラス	ダンス (小学生)	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ			体操教室 (中級A)	
時間	17:30~18:30	17:40~18:40	20:00~21:00			18:40~19:40	
月・日	5月 23日	5月 24日	5月 25日	5月 26日	5月 27日	5月 28日	5月 29日
クラス		やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動	エアロビック
時間		10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30
クラス			スローエアロ (下山佐)	ヘルス		スローエアロ	
時間			10:30~11:30	10:45~11:45		10:45~11:45	
クラス	健美操		スローエアロビック	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)
時間	14:00~15:00		13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:20~16:20	13:30~14:30
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室 (初級)	
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	15:00~16:00		16:45~17:45	16:30~17:30	スポーツ遊び塾
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	シェイプアップ		エアロビック	体操教室 (中級B)	
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00		20:00~21:00	17:35~18:35	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ			体操教室 (中級A)	
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00			18:40~19:40	
月・日	5月 30日	5月 31日	6月 1日				
クラス	ヘルス	やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガ (5月分)			
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30			
クラス	Biimaスポーツ		スローエアロ (下山佐)	ヘルス (5月分)			
時間	15:45~16:45		10:30~11:30	10:45~11:45			
クラス	バドミントン		スローエアロビック	貯筋運動 (5月分)			
時間	16:00~17:30		13:30~14:30	14:00~15:00			
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	シェイプアップ				
時間	16:45~17:45	15:20~16:20	15:00~16:00				
クラス	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)	シェイプアップ				
時間	17:30~18:30	16:30~17:30	18:00~19:00				
クラス	エアロビック	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ				
時間	20:00~21:00	17:40~18:40	20:00~21:00				