

# 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						