

## スクール講座予定表 9月分

月・日	8月 29日	8月 30日		8月 31日	9月 1日	9月 2日		9月 3日	9月 4日
クラス 時間	ヘルス (8月分) 9:30~10:30	やさしいヨガ (8月分) 10:00~11:00	貯筋運動 (8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		クラス開放日 9:00~15:00	
クラス 時間			スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30	ヘルス (8月分) 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			スローエアロ (8月分) 13:30~14:30	貯筋運動 (8月分) 14:00~15:00	Bima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	スポーツ遊び塾 11:00~12:00	
クラス 時間	Bimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (8月分) 15:20~16:20	シェイプアップ (8月分) 15:00~16:00		Bima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 (8月分) 16:00~17:30	体操教室 (初級・8月分) 16:30~17:30	シェイプアップ (8月分) 18:00~19:00	ダンス (小学生) 8月分 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	Bimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級B・8月分) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ (8月分) 20:00~21:00			体操教室 (中級A) 18:40~19:40	シェイプアップ 18:00~19:00		
月・日	9月 5日	9月 6日		9月 7日	9月 8日	9月 9日		9月 10日	9月 11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			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	Bima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	ビューティー講座 10:30~11:30	
クラス 時間	Bimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:20~16:20			Bima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) 16:30~17:30				体操教室 (中級B) 17:35~18:35			
クラス 時間	Bima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	9月 12日	9月 13日		9月 14日	9月 15日	9月 16日		9月 17日	9月 18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			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	Bima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	Bima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		Bima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	Bima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	9月 19日	9月 20日		9月 21日	9月 22日	9月 23日		9月 24日	9月 25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				
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			スローエアロビック 13:30~14:30			幼児の体操教室 15:20~16:20		陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間	Bima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 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00		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	Bima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	9月 26日	9月 27日		9月 28日	9月 29日	9月 30日		10月 1日	10月 2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 (9月分) 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	Bimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (10月分) 15:20~16:20	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	陸上教室 (10月分) 10:00~12:00	
クラス 時間	Bima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		Bimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級・10月分) 16:30~17:30	シェイプアップ 15:00~16:00	スポーツ遊び塾 (10月分) 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・10月分) 17:35~18:35	ダンス (小学生) 17:30~18:30		
クラス 時間	Bima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・10月分) 18:40~19:40			