

スクール講座予定表 1月分

| 月・日 | 12月 26日 | 12月 27日 | 12月 28日 | 12月 29日 | 12月 30日 | 12月 31日 | 1月 1日 | |
|-----------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|
| クラス 時間 | ヘルス (12月分) 9:30~10:30 | やさしいヨガ (12月分) 10:00~11:00 | 貯筋運動 (12月分) 10:00~11:00 | 朝ヨガ (12月分) 9:30~10:30 | 閉館日 | 閉館日 | 閉館日 | |
| クラス 時間 | | スローエアロ (12月分) 13:30~14:30 | スローエアロ (下山佐) 10:30~11:30 | ヘルス (12月分) 11:00~12:00 | | | | |
| クラス 時間 | | 幼児の体操 (12月分) 15:20~16:20 | シェイプアップ (12月分) 15:00~16:00 | 貯筋運動 (12月分) 14:00~15:00 | | | | |
| クラス 時間 | バドミントン (12月分) 16:00~17:30 | 体操教室 (初級・12月) 16:30~17:30 | シェイプアップ (12月分) 18:00~19:00 | | | | | |
| クラス 時間 | | 体操教室 (中級B・12月) 17:40~18:40 | ヨガ&ストレッチ (12月分) 20:00~21:00 | | | | | |
| 月・日 | 1月 2日 | 1月 3日 | 1月 4日 | 1月 5日 | 1月 6日 | 1月 7日 | 1月 8日 | |
| クラス 時間 | 閉館日 | 閉館日 | | | 貯筋運動 9:30~10:30 | スローエアロ 10:45~11:45 | クラブ開放日 9:00~15:00 | |
| クラス 時間 | | | | | 幼児の体操教室 15:20~16:20 | スローエアロ (荒島) 13:30~14:30 | 野球教室 9:00~10:30 | |
| クラス 時間 | | | | | | 体操教室 (初級) 16:30~17:30 | | 陸上教室 10:00~12:00 |
| クラス 時間 | | | | | | 体操教室 (中級B) 17:35~18:35 | 小学生のダンス 17:30~18:30 | 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A) 18:40~19:40 | |
| 月・日 | 1月 9日 | 1月 10日 | 1月 11日 | 1月 12日 | 1月 13日 | 1月 14日 | 1月 15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 | ビューティー& 健康講座 9:30~10:30 「骨盤調整」 会員500円 非会員800円 | |
| 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 | | | 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 | 1月 16日 | 1月 17日 | 1月 18日 | 1月 19日 | 1月 20日 | 1月 21日 | 1月 22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 | 1月 23日 | 1月 24日 | 1月 25日 | 1月 26日 | 1月 27日 | 1月 28日 | 1月 29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 | 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 | 1月 30日 | 1月 31日 | 2月 1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 (1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 (1月分) 11:00~12:00 | | | | |
| 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 (1月分) 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |