## スクール講座予定表 5月分

月·日	5月 1日	5月	2日	5月 3日	5月 4日	5月	5日	5月 6日	5月 1日
クラス	ヘルス		貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ					
時間	9:30~10:30		10:00~11:00	9:30~10:30					
クラス								エアロビック	
時間								9:30~10:30	
クラス			スローエアロビック			幼児の体操教室		スポーツ遊び塾	
時間			13:30~14:30			15 : 15~16 : 15		11:00~12:00	
クラス						体操教室(初級)			
時間						16:20~17:20			
クラス	バドミントン					体操教室(中級)			
時間	16:00~17:30					17:35~18:35			
クラス	エアロビック		ヨガ&ストレッチ			体操教室(上級)			
時間	20:00~21:00		20:00~21:00			18:40~19:40			
月・日	5月 8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
クラス	ヘルス	76	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ	76 110	貯筋運動	164	クラで開放日	76 140
時間	9:30~10:30		10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~13:00	
クラス	7 - 30 10 - 30		10 - 00 11 - 00	ヘルス		7 - 50 10 - 50	スローエアロ	野球教室	
				11:00~12:00			10:45~11:45	9:00~10:30	
時間	健美操	幼児の体操教室	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		エアロビック	
クラス							スローエアロ(荒島)		
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	13:30~14:30 シェイプアップ	14:00~15:00	15: 45~16: 45	15:15~16:15	13:30~14:30	9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ 15・45~14・45	体操教室(初級)			Biimaスポーツ	体操教室(初級)		陸上教室	
時間	15 : 45~16 : 45	16:20~17:20	15:00~16:00	おとフ / 小平正 \	16:45~17:45	16:20~17:20		10:00~12:00	
クラス		体操教室(中級)	シェイプアップ	ダンス(小学生)		体操教室(中級)		スポーツ遊び塾	
時間	011_ == 10	17:35~18:35	18:00~19:00	17 : 30~18 : 30		17:35~18:35		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室(上級)		ボールあそび	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40		13:30~14:20	
月・日	5月 15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
クラス	ヘルス		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	9:30~10:30		10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30	
クラス				ヘルス			スローエアロ	陸上教室	
時間				11:00~12:00			10 : 45~11 : 45	10:00~12:00	
クラス	健美操	幼児の体操教室		貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	
時間	14:00~15:00	15 : 15~16 : 15		14:00~15:00	15 : 45~16 : 45	15 : 15~16 : 15	13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室(初級)		ボールあそび	
時間	15 : 45~16 : 45	16:20~17:20	15:00~16:00		16 : 45~17 : 45	16:20~17:20		13:30~14:20	
クラス	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ		ダンス(小学生)	体操教室(中級)			
時間	16:00~17:30	17 : 35~18 : 35	18:00~19:00		17:30~18:30	17 : 35~18 : 35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室(上級)			
時間	16:45~17:45	18:40~19:40	20:00~21:00		20 : 00~21 : 00	18:40~19:40			
月·日	5月 22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
クラス	ヘルス		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	9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~10:30	
クラス				ヘルス			スローエアロ		ビューティー講座
時間				11:00~12:00			10 : 45~11 : 45		ゴムバンド体操
クラス	健美操	幼児の体操教室	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)	スポーツ遊び塾	会員 500円
時間	14:00~15:00	15 : 15~16 : 15	13:30~14:30	14:00~15:00	15 : 45~16 : 45	15 : 15~16 : 15	13:30~14:30	11:00~12:00	非会員 800円
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室(初級)		ボールあそび	9:30~10:30
時間	15 : 45~16 : 45	16 : 20~17 : 20	15:00~16:00		16 : 45~17 : 45	16 : 20~17 : 20		13:30~14:20	
クラス	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ	ダンス(小学生)		体操教室(中級)			
時間	16:00~17:30	17 : 35~18 : 35	18:00~19:00	17 : 30~18 : 30		17 : 35~18 : 35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)		エアロビック		体操教室(上級)			
時間	16 : 45~17 : 45	18 : 40~19 : 40		20 : 00~21 : 00		18:40~19:40			
月・日	5月 29日	5月	30日	5月 31日	6月 1日	6月	2日	6月 3日	6月 4日
クラス	ヘルス (6月分)					貯筋運動		クラブ開放日	
時間	9:30~10:30					9:30~10:30		9:00~13:00	
クラス				ヘルス			スローエアロ	陸上教室(6月分)	
時間				11:00~12:00	<u></u>	<u> </u>	10 : 45~11 : 45	10:00~12:00	
クラス		幼児の体操教室	スローエアロビック	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操(6月分)	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び (6月分)	
時間		15 : 15~16 : 15	13:30~14:30	14:00~15:00	15 : 45~16 : 45	15 : 15~16 : 15	13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操(初級・6月)		ボールあそび(6月分)	
時間	15 : 45~16 : 45	16 : 20~17 : 20	15:00~16:00		16 : 45~17 : 45	16:20~17:20		13:30~14:20	
クラス	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ	ダンス(小学生)		体操(中級・6月)			
時間	16:00~17:30	17 : 35~18 : 35	18:00~19:00	17 : 30~18 : 30		17 : 35~18 : 35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)	ヨガ&ストレッチ			体操(上級・6月)			
時間	16 : 45~17 : 45	18:40~19:40	20 : 00~21 : 00			18:40~19:40			
		-				-			