

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 7日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	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						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 15:15~16:15	スポーツ遊び塾 11:00~12:00		
クラス 時間					体操教室(初級) 16:20~17:20			
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30				体操教室(中級) 17:35~18:35			
クラス 時間	エアロビック 20:00~21:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			体操教室(上級) 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 時間	ヘルス 9:30~10:30	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	クラス開放日 9:00~13:00		
クラス 時間			ヘルス 11:00~12:00		スローエアロ 10:45~11:45	野球教室 9:00~10:30		
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:15~16:15	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 15:15~16:15	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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(初級) 16:20~17:20	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) 16:20~17:20		陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間		体操教室(中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00	ダンス(小学生) 17:30~18:30		体操教室(中級) 17:35~18:35		スポーツ遊び塾 11:00~12:00
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室(上級) 18:40~19:40	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(上級) 18:40~19:40		ボールあそび 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 時間	ヘルス 9:30~10:30	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			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	健美操 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:15~16:15		貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(初級) 16:20~17:20	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) 16:20~17:20		ボールあそび 13:30~14:20
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00	ダンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(中級) 17:35~18:35			
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室(上級) 18:40~19:40	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(上級) 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 時間	ヘルス 9:30~10:30	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			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	ビューティー講座 ゴムバンド体操 会員 500円 非会員 800円 9:30~10:30	
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:15~16:15	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 15:15~16:15	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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(初級) 16:20~17:20	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) 16:20~17:20		ボールあそび 13:30~14:20
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00	ダンス(小学生) 17:30~18:30		体操教室(中級) 17:35~18:35		
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室(上級) 18:40~19:40		エアロビック 20:00~21:00		体操教室(上級) 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 時間	ヘルス(6月分) 9:30~10:30				貯筋運動 9:30~10:30	クラス開放日 9:00~13:00		
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(6月分) 10:00~12:00		
クラス 時間		幼児の体操教室 15:15~16:15	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(6月分) 15:15~16:15	スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	スポーツ遊び(6月分) 11:00~12:00
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(初級) 16:20~17:20	シェイプアップ 15:00~16:00		Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操(初級・6月) 16:20~17:20		ボールあそび(6月分) 13:30~14:20
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00	ダンス(小学生) 17:30~18:30		体操(中級・6月) 17:35~18:35		
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室(上級) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			体操(上級・6月) 18:40~19:40		