

スクール講座予定表 9月分

月・日	8月 28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	
クラス 時間	ヘルス (8月分) 9:30~10:30	貯筋運動 (8月分) 10:00~11:00	朝ヨガ (8月分) 9:30~10:30		貯筋運動 (8月分) 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30		
クラス 時間	健美操 (8月分) 14:00~15:00	幼児の体操 (8月分) 15:15~16:15	スローエアロ (8月分) 13:30~14:30	ヘルス (8月分) 11:00~12:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	スポーツ遊び塾 (8月分) 11:00~12:00	
クラス 時間		体操教室 (初級・8月) 16:20~17:20	シェイプアップ (8月分) 15:00~16:00	貯筋運動 (8月分) 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20		
クラス 時間	バドミントン (8月分) 13:30~15:00	体操教室 (中級・8月) 17:35~18:35	シェイプアップ (8月分) 18:00~19:00	ダンス (小学生・8月) 17:30~18:30		体操教室 (中級) 17:35~18:35		
クラス 時間		体操教室 (上級・8月) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ (8月分) 20:00~21:00	ピラティス 20:00~21:00		体操教室 (上級) 18:40~19:40		
月・日	9月 4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	
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	スローエアロビック 10:45~11:45		
クラス 時間	健美操 (8月分) 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	ヘルス 11:00~12:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	エアロビック 9:30~10:30	陸上教室 10:00~12:00
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	貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20	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 (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	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 (上級) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	ピラティス 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	9月 11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	
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	スローエアロビック 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	ヘルス 11:00~12:00	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	
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	貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20	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 (中級) 17:35~18:35		ダンス (小学生) 17:30~18:30		体操教室 (中級) 17:35~18:35	ボールあそび 13:30~14:20	
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	9月 18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	
クラス 時間		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	スローエアロビック 10:45~11:45		
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	ヘルス 11:00~12:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	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	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	貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20	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 (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	ボールあそび 13:30~14:20	
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	9月 25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	
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	スローエアロビック 10:45~11:45		
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	ヘルス 11:00~12:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (10月分) 15:15~16:15	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	陸上教室 10:00~12:00
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	貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級・10月) 16:20~17:20		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 (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・10月) 17:35~18:35		ボールあそび 13:30~14:20
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	ピラティス 20:00~21:00	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (上級・10月) 18:40~19:40		
月・日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	
クラス 時間	ヘルス (9月分) 9:30~10:30					エアロビック (9月分) 9:30~10:30		
クラス 時間								