

スクール講座予定表 10月分

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	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	スローエアロビック 10:45~11:45		ヘルス 11:00~12:00			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			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	シェイプアップ 15:00~16:00				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	シェイプアップ 18:00~19:00	ダンス (小学生) 17:30~18:30			ボールあそび 13:30~14:20		
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45			エアロビック 20:00~21:00				
月・日	10月 9日	10月 10日	10月 11日	10月 12日	10月 13日	10月 14日	10月 15日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		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	幼児の体操教室 15:15~16:15		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	エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間	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	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	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			
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	陸上教室 10:00~12:00	
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	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	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	ボールあそび 13:30~14:20	
月・日	10月 23日	10月 24日	10月 25日	10月 26日	10月 27日	10月 28日	10月 29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	エアロビック 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	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		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	陸上教室 10:00~12:00	
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	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	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	10月 30日	10月 31日	11月からの教室変更のお知らせ					
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	貯筋運動 10:00~11:00	貯筋運動 (火曜日) 10:00~11:00 → 15:00~16:00					
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					
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					
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					
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					