

## スクール講座予定表 12月分

月・日	11月 27日	11月 28日	11月 29日	11月 30日	12月 1日	12月 2日	12月 3日
クラス 時間	ヘルス (11月分) 9:30~10:30	スローエアロ (11月分) 13:30~14:30	朝ヨガ (11月分) 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 (11月分) 14:00~15:00	幼児の体操 (11月分) 15:15~16:15	貯筋運動 (11月分) 15:00~16:00	ヘルス (11月分) 11:00~12:00	<b>Biimaスポーツ</b> 15:45~16:45	幼児の体操 (11月分) 15:15~16:15	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30
クラス 時間	<b>Biimaスポーツ</b> 15:45~16:45	体操教室 (初級・11月) 16:20~17:20	シェイプアップ (11月分) 15:00~16:00	貯筋運動 (11月分) 14:00~15:00	<b>Biimaスポーツ</b> 16:45~17:45	体操教室 (初級・11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 (11月分) 16:00~17:30	体操教室 (中級・11月) 17:35~18:35	シェイプアップ (11月分) 18:00~19:00	ダンス (小学生・11月) 17:30~18:30		体操教室 (中級・11月) 17:35~18:35	
クラス 時間	<b>Biimaスポーツ</b> 16:45~17:45	体操教室 (上級・11月) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ (11月分) 20:00~21:00	エアロ (11月分) 20:00~21:00		体操教室 (上級・11月) 18:40~19:40	
月・日	12月 4日	12月 5日	12月 6日	12月 7日	12月 8日	12月 9日	12月 10日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロビック 13:30~14:30	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	クラブ開放 9:00~13:00
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 15:00~16:00	ヘルス 11:00~12:00	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>ピラティス</b> 20:00~21:00	<b>エアロビック</b> 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	12月 11日	12月 12日	12月 13日	12月 14日	12月 15日	12月 16日	12月 17日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロビック 13:30~14:30	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	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	貯筋運動 15:00~16:00	ヘルス 11:00~12:00	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>ピラティス</b> 20:00~21:00	<b>エアロビック</b> 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	12月 18日	12月 19日	12月 20日	12月 21日	12月 22日	12月 23日	12月 24日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロビック 13:30~14:30	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	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	貯筋運動 15:00~16:00	ヘルス 11:00~12:00	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>Biimaスポーツ</b> 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20	ビューティー講座 会員 500円 非会員 800円 9:30~10:30
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	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>ピラティス</b> 20:00~21:00	<b>エアロビック</b> 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	12月 25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
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロビック 13:30~14:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30				
クラス 時間		幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 15:00~16:00	ヘルス 11:00~12:00			
クラス 時間	<b>Biimaスポーツ</b> 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			
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			
クラス 時間	<b>Biimaスポーツ</b> 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	<b>エアロビック</b> 20:00~21:00			
月・日	1月 1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
クラス 時間					貯筋運動 (1月分) 9:30~10:30	スローエアロ (1月分) 10:45~11:45	エアロビック (1月分) 9:30~10:30
クラス 時間					幼児の体操教室 15:15~16:15	スローエアロ (荒島・1月) 13:30~14:30	陸上教室 (1月分) 10:00~12:00
クラス 時間	閉館日	閉館日	閉館日		体操教室 (初級) 16:20~17:20		スポーツ遊び塾 (1月分) 11:00~12:00
クラス 時間					体操教室 (中級) 17:35~18:35		
クラス 時間					体操教室 (上級) 18:40~19:40		