

## スクール講座予定表 3月分

月・日	2月 26日	2月 27日	2月 28日	2月 29日	3月 1日	3月 2日	3月 3日
クラス 時間	ヘルス (2月分) 9:30~10:30	スローエアロ (2月分) 13:30~14:30	朝ヨガ (2月分) 9:30~10:30		貯筋運動 (2月分) 9:30~10:30	スローエアロ (2月分) 10:45~11:45	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間	健美操 (2月分) 14:00~15:00	幼児の体操 (2月分) 15:15~16:15	貯筋運動 (2月分) 15:00~16:00	ヘルス (2月分) 11:00~12:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (2月分) 15:15~16:15	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・2月) 16:20~17:20	シェイプアップ (2月分) 15:00~16:00	貯筋運動 (2月分) 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級・2月) 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 (2月分) 16:00~17:30	体操教室 (中級・2月) 17:35~18:35	シェイプアップ (2月分) 18:00~19:00	ダンス (小学生・2月) 17:30~18:30		体操教室 (中級・2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・2月) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ (2月分) 20:00~21:00		エアロビック (3月分) 20:00~21:00	体操教室 (上級・2月) 18:40~19:40	
月・日	3月 4日	3月 5日	3月 6日	3月 7日	3月 8日	3月 9日	3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 (2月分) 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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	野球教室 9:00~10:30
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	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	
月・日	3月 11日	3月 12日	3月 13日	3月 14日	3月 15日	3月 16日	3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	R6年 ハタヨガ体験 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	ビューティー& 健康講座
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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	ゴムバンド体操 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	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		体操教室 (上級) 18:40~19:40	ボールあそび 13:30~14:20
月・日	3月 18日	3月 19日	3月 20日	3月 21日	3月 22日	3月 23日	3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	ヘルス 11:00~12:00	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	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	貯筋運動 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:15~16:15	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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20		Biimaスポーツ 15:45~16:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20	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	バドミントン 16:00~17:30	体操教室 (中級) 17:35~18:35		Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (中級) 17:35~18:35	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	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (上級) 18:40~19:40		ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (上級) 18:40~19:40	シェイプアップ 18:00~19:00	
クラス 時間		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビック 20:00~21:00			
月・日	3月 25日	3月 26日	3月 27日	3月 28日	3月 29日	3月 30日	3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		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	貯筋運動 15:00~16:00	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
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	
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	

☆ 令和6年度年度のスクール講座申し込みは、3月4日(月)から行います。  
 ☆ 事前に申し込み用紙をお持ち帰りになり、記入してから手続きをして頂く事で、短時間で手続きを終わることができます。