

スクール講座予定表 7月分

月・日	6月 26日	6月 27日	6月 28日	6月 29日	6月 30日	7月 1日	7月 2日	
クラス 時間		貯筋運動 (6月分) 10:00~11:00	朝ヨガ (6月分) 9:30~10:30		貯筋運動 (6月分) 9:30~10:30	スローエアロ (6月分) 10:45~11:45	クラス開放日 9:00~13:00	
クラス 時間		幼児の体操 (6月分) 15:15~16:15	スローエアロ (6月分) 13:30~14:30	ヘルス (6月分) 11:00~12:00	幼児の体操 (6月分) 15:15~16:15	スロー (荒島・6月) 13:30~14:30	エアロ (6月分) 9:30~10:30	
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	体操 (初級・6月) 16:20~17:20	シェイプ (6月分) 15:00~16:00	貯筋運動 (6月分) 14:00~15:00		体操 (初級・6月) 16:20~17:20	陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間	バドミントン (6月分) 16:00~17:30	体操 (中級・6月) 17:35~18:35	シェイプ (6月分) 18:00~19:00	ダンス (6月分) 17:30~18:30		体操 (中級・6月) 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 (上級・6月) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ (6月分) 20:00~21:00		エアロ (6月分) 20:00~21:00	体操 (上級・6月) 18:40~19:40	ボールあそび 13:30~14:20	
月・日	7月 3日	7月 4日	7月 5日	7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9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	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		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 20:10~21:10	体操教室 (上級) 18:40~19:40		
月・日	7月 10日	7月 11日	7月 12日	7月 13日	7月 14日	7月 15日	7月 16日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	幼児の体操教室 15:15~16:15	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	体操教室 (初級) 16:20~17:20	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	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 (中級) 17:35~18:35		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 (上級) 18:40~19:40				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	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	7月 17日	7月 18日	7月 19日	7月 20日	7月 21日	7月 22日	7月 23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	野球教室 9:00~10:30	
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	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	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		
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	7月 24日	7月 25日	7月 26日	7月 27日	7月 28日	7月 29日	7月 30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	サマースクール 10:30~12:00	サマースクール 10:30~12:00		サマースクール 10:30~12:00	サマースクール 13:30~15:00	サマースクール 10:30~12:00		
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:15~16:15	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		
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 15:00~16:00	
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	シェイプアップ 18:00~19:00	
月・日	7月 31日	8月 1日	8月 2日					
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	省略						
クラス 時間	サマースクール 10:30~12:00			ダンス (小学生・7月分) 17:30~18:30				
クラス 時間	バドミントン (8月分) 16:00~17:30							

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