

スクール講座予定表 6月分

月・日	5月 29日	5月 30日	5月 31日	6月 1日	6月 2日	6月 3日	6月 4日
クラス	ヘルス				貯筋運動 (5月分)	クラス開放日	
時間	9:30~10:30				9:30~10:30	9:00~13:00	
クラス			ヘルス (5月分)			陸上教室	
時間			11:00~12:00			10:00~12:00	
クラス		幼児の体操 (5月分)	スローエアロ (5月分)	貯筋運動 (5月分)	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (流島・5月)
時間		15:15~16:15	13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (初級・5月分)	シェイスアッス (5月分)		Biinaスポーツ	体操教室 (初級)	ボールあそび
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00		16:45~17:45	16:20~17:20	13:30~14:30
クラス	バドミントン (5月分)	体操教室 (中級・5月分)	シェイスアッス (5月分)	ダンス (5月分)		体操教室 (中級)	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	17:30~18:30		17:35~18:35	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級・5月分)	ヨガ&ストレッチ (5月分)			体操教室 (上級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40	20:00~21:00			18:40~19:40	
月・日	6月 5日	6月 6日	6月 7日	6月 8日	6月 9日	6月 10日	6月 11日
クラス	ヘルス	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動	野球教室	
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス	スローエアロ (5月分)		ヘルス			スローエアロ	エアロビック
時間	10:45~11:45		11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30
クラス	健美操	幼児の体操教室	スローエアロビック	貯筋運動		スローエアロ (流島)	
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	13:30~14:30	14:00~15:00		13:30~14:30	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (初級)				シェイスアッス	スポーツ遊び塾
時間	15:45~16:45	16:20~17:20				15:00~16:00	11:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室 (中級)		ダンス (小学生)		シェイスアッス	ボールあそび
時間	16:00~17:30	17:35~18:35		17:30~18:30		18:00~19:00	13:30~14:30
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック		
時間	16:45~17:45	18:40~19:40	20:00~21:00		20:00~21:00		
月・日	6月 12日	6月 13日	6月 14日	6月 15日	6月 16日	6月 17日	6月 18日
クラス	ヘルス	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動		
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30		
クラス			ヘルス			スローエアロ	エアロビック
時間			11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30
クラス	健美操	幼児の体操教室	スローエアロビック	貯筋運動	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (流島)
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (初級)	シェイスアッス		Biinaスポーツ	体操教室 (初級)	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00		16:45~17:45	16:20~17:20	11:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室 (中級)	シェイスアッス	ダンス (小学生)		体操教室 (中級)	ボールあそび
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	17:30~18:30		17:35~18:35	13:30~14:30
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室 (上級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	6月 19日	6月 20日	6月 21日	6月 22日	6月 23日	6月 24日	6月 25日
クラス	ヘルス	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動	野球教室	
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス			ヘルス			スローエアロ	ビューティー講座
時間			11:00~12:00			10:45~11:45	ゴムバンド体操
クラス	健美操	幼児の体操教室	スローエアロビック	貯筋運動	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (流島)
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (初級)	シェイスアッス		Biinaスポーツ	体操教室 (初級)	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00		16:45~17:45	16:20~17:20	11:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室 (中級)	シェイスアッス	ダンス (小学生)		体操教室 (中級)	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	17:30~18:30		17:35~18:35	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室 (上級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40	
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		貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動		
時間		10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30		
クラス			ヘルス			スローエアロ	エアロ (6月分)
時間			11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30
クラス		幼児の体操教室	スローエアロビック	貯筋運動		幼児の体操教室	スローエアロ (流島)
時間		15:15~16:15	13:30~14:30	14:00~15:00		15:15~16:15	13:30~14:30
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (初級)	シェイスアッス			体操教室 (初級)	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00			16:20~17:20	スポーツ遊び (7月分)
クラス	バドミントン	体操教室 (中級)	シェイスアッス	ダンス (小学生)		体操教室 (中級)	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	17:30~18:30		17:35~18:35	ボールあそび (7月分)
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室 (上級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40	

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