

スクール講座予定表 11月分

月・日	10月 30日	10月 31日	11月 1日	11月 2日	11月 3日	11月 4日	11月 5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			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	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	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			
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(10月分) 20:00~21:00		
月・日	11月 6日	11月 7日	11月 8日	11月 9日	11月 10日	11月 11日	11月 12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	貯筋運動 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	スローエアロビック 10:45~11:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 15:00~16:00		Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	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(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 20:00~21:00	体操教室(上級) 18:40~19:40	
月・日	11月 13日	11月 14日	11月 15日	11月 16日	11月 17日	11月 18日	11月 19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	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	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(初級) 16:20~17:20	シェイプアップ 15:00~16:00		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			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	ピラティス 20:00~21:00		体操教室(上級) 18:40~19:40	
クラス 時間		エアロビック 20:00~21:00					
月・日	11月 20日	11月 21日	11月 22日	11月 23日	11月 24日	11月 25日	11月 26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		幼児の体操教室 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) 16:20~17:20	シェイプアップ 15:00~16:00	貯筋運動 14:00~15:00		体操教室(初級) 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 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	11月 27日	11月 28日	11月 29日	11月 30日	12月 1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(12月分) 9:30~10:30	スローエアロ(12月分) 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	スローエアロ(流島・12月) 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	
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	

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