

スクール講座予定表 1月分

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	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日	貯筋運動	スローエアロビック	クラブ開放	
時間						9:30~10:30	10:45~11:45	9:00~13:00	
クラス						幼児の体操(12月分)	スローエアロ(荒島)	陸上教室	
時間						15:15~16:15	13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス						体操教室(初級・12月)		スポーツ遊び塾	
時間	16:20~17:20		11:00~12:00						
クラス						体操教室(中級・12月)			
時間						17:35~18:35			
クラス						体操教室(上級・12月)	エアロビック		
時間						18:40~19:40	20:00~21:00		
月・日	1月 8日	1月 9日		1月 10日	1月 11日	1月 12日		1月 13日	1月 14日
クラス		ヘルス	スローエアロビック	朝ヨガリフレッシュ	貯筋運動	貯筋運動	スローエアロビック	野球教室	
時間		9:30~10:30	13:30~14:30	9:30~10:30	14:00~15:00	9:30~10:30	10:45~11:45	9:00~10:30	
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	エアロビック	
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室(初級)		スポーツ遊び塾	
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)	シェイプアップ		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		13:30~14:20	
クラス	Biima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	1月 15日	1月 16日		1月 17日	1月 18日	1月 19日		1月 20日	1月 21日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	朝ヨガリフレッシュ	貯筋運動	貯筋運動	スローエアロビック	陸上教室	
時間	9:30~10:30		13:30~14:30	9:30~10:30	14:00~15:00	9:30~10:30	10:45~11:45	10:00~12:00	
クラス	健美操	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ		Biima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		13:30~14:20	
クラス	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ		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	Biima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	1月 22日	1月 23日		1月 24日	1月 25日	1月 26日		1月 27日	1月 28日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動	スローエアロビック	野球教室	
時間	9:30~10:30		13:30~14:30	9:30~10:30		9:30~10:30	10:45~11:45	9:00~10:30	
クラス	健美操	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	エアロビック	
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ	スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	16:45~17:45	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)	シェイプアップ	ダンス(小学生)		体操教室(中級)	シェイプアップ	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	18:00~19:00	13:30~14:20	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)	ヨガ&ストレッチ	ピラティス	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	20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	1月 29日	1月 30日		1月 31日	2月 1日	2月 2日		2月 3日	2月 4日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動(2月分)	スローエアロ(2月分)	エアロビック(2月分)	
時間	9:30~10:30		13:30~14:30	9:30~10:30		9:30~10:30	10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	健美操	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島・2月)	スポーツ遊び(2月分)	
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)		貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)		ボールあそび(2月分)	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20		14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20		13:30~14:20	
クラス	バドミントン	体操教室(中級)		ダンス(小学生)		体操教室(中級)			
時間	16:00~17:30	17:35~18:35		17:30~18:30		17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)	ヨガ&ストレッチ	ピラティス		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			