

## スクール講座予定表 2月分

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 時間	ヘルス (1月分) 11:00~12:00	スローエアロ (1月分) 13:30~14:30	朝ヨガ (1月分) 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 (1月分) 14:00~15:00	幼児の体操 (1月分) 15:15~16:15	貯筋運動 (1月分) 15:00~16:00	ヘルス (1月分) 11:00~12:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操 (1月分) 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・1月) 16:20~17:20		貯筋運動 (1月分) 14:00~15:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級・1月) 16:20~17:20		陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (1月分) 16:00~17:30	体操教室 (中級・1月) 17:35~18:35		ダンス (小学生・1月) 17:30~18:30		体操教室 (中級・1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	体操教室 (上級・1月) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ (1月分) 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・1月) 18:40~19:40		ボールあそび 13:30~14:20
月・日	2月 5日	2月 6日	2月 7日	2月 8日	2月 9日	2月 10日	2月 11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		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 (荒島) 13:30~14:30	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 15:00~16:00	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20		
クラス 時間	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 18:00~19:00		ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (中級) 17:35~18:35		バドミントン 14:30~16:00
クラス 時間		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	2月 12日	2月 13日	2月 14日	2月 15日	2月 16日	2月 17日	2月 18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		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 (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 (初級) 16:20~17:20		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	シェイプアップ 15:00~16:00	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		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 18:00~19:00	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	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	2月 19日	2月 20日	2月 21日	2月 22日	2月 23日	2月 24日	2月 25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			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	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	ビューティー& 健康講座
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	ゴムバンド体操 9:30~10:30
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	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 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 (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 (3月分) 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	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	スポーツ遊び (3月分) 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	Biimaスポーツ 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:20~17:20		ボールあそび (3月分) 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 (3月分) 20:00~21:00	体操教室 (上級) 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	健美操 (2月分) 14:00~15:00							