

スクール講座予定表 8月分

月・日	7月 31日	8月 1日		8月 2日	8月 3日	8月 4日		8月 5日	8月 6日
クラス 時間	ヘルス (7月分) 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	ヘルス 11:00~12:00	貯筋運動 9:30~10:30		野球教室 9:00~10:30	
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 9:30~12:00	サマースクール 13:30~15:00	サマースクール 10:30~12:00		クラス開放日 9:00~13:00	
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		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		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 (7月分) 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		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	8月 7日	8月 8日		8月 9日	8月 10日	8月 11日		8月 12日	8月 13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					
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 13:30~15:00				
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		幼児の体操教室 15:15~16:15		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		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			
月・日	8月 14日	8月 15日		8月 16日	8月 17日	8月 18日		8月 19日	8月 20日
クラス 時間				ヘルス 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30		野球教室 9:00~10:30	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間					Biimaスポーツ 15:45~16:45	サマースクール 10:30~12:00		陸上教室 10:00~12:00	ビューティー講座 ミニランポリン 会員 500円 非会員 800円 10:45~11:45
クラス 時間					サマースクール 13:30~15:00	幼児の体操教室 15:15~16:15			
クラス 時間					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				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 14:00~14:50	
クラス 時間					エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (上級) 18:40~19:40			
月・日	8月 21日	8月 22日		8月 23日	8月 24日	8月 25日		8月 26日	8月 27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	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	サマースクール 10:30~12:00	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	健美操 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:15~16:15		サマースクール 10:30~12:00	サマースクール 13:30~15:00	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	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 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	8月 28日	8月 29日		8月 30日	8月 31日	9月 1日		9月 2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 (8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	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			スポーツ遊び塾 (8月分) 11:00~12:00	
クラス 時間		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				
クラス 時間	バドミントン 13:30~15:00	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		体操教室 (上級) 18:40~19:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00						