スクール講座予定表 10月分

		1	·-			101373			
	月曜日	火曜日		水曜日 木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
月·日	9月 30日	10月	1日	10月 2日	10月 3日	10月	48	10月 5日	10月 6日
クラス	ヘルス	体操は金曜日分	スローエアロ	ハタヨガ			貯筋運動	野球教室	
時間	10:00~11:00	↓	13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			貯筋運動	エアロビック	
時間		15 : 15~16 : 15	15:00~16:00	11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	チェアヨガ(9月分)	体操教室(初級)					スローエアロビック	スポーツ遊び塾	
時間	14:00~15:00	16:20~17:20					13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(中級)							
時間	15:45~16:45	17 : 35~18 : 35							
クラス	バドミントン(9月分)	体操教室(上級)			ダンス(小学生)				
時間	16:00~17:30	18:40~19:40			17:30~18:30				
クラス	Biimaスポーツ		ヨガ&ストレッチ(9月分)		エアロビック				
時間	16:45~17:45		20 : 00~21 : 00		20:00~21:00				
月·日	10月 7日	10月	8日	10月 9日	10月 10日	10月	118	10月 12日	10月 13日
クラス				ハタヨガ			貯筋運動		
時間				9:30~10:30			9:30~10:30		
クラス		幼児の体操教室					貯筋運動	スポーツ遊び塾	
時間		15 : 15~16 : 15					10 : 45~11 : 45	11:00~12:00	
クラス	チェアヨガ	体操教室(初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロビック	ボールあそび	
時間	14:00~15:00	16 : 20~17 : 20	15:00~16:00		15 : 45~16 : 45	15 : 15~16 : 15	13:30~14:30	13:30~14:30	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)			
時間	15 : 45~16 : 45	17 : 35~18 : 35	18:00~19:00	14:00~15:00	16 : 45~17 : 45	16 : 20~17 : 20			
クラス	バドミントン	体操教室(上級)			ダンス(小学生)	体操教室(中級)			
時間	16:00~17:30	18:40~19:40			17:30~18:30	17 : 35~18 : 35			
クラス	Biimaスポーツ		ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室(上級)		ピラティス	
時間	16 : 45~17 : 45		20 : 00~21 : 00		20 : 00~21 : 00	18:40~19:40		20 : 00~21 : 00	
月・日	10月 14日	10月	15日	10月 16日	10月 17日	10月	18日	10月 19日	10月 20日
クラス	陸上教室	ヘルス	スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動	野球教室	ライフチャレン
時間	10:00~12:00	10:00~11:00	13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~10:30	ジ・ザ・ウオー クin東出雲
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			貯筋運動	エアロビック	
時間		15 : 15~16 : 15	15:00~16:00	11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30	9:30~
クラス		体操教室(初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロビック		
時間		16 : 20~17 : 20	15:00~16:00		15 : 45~16 : 45	15 : 15~16 : 15	13:30~14:30		スポレク広場
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)		スポーツ遊び塾	11 : 00~
時間	15 : 45~16 : 45	17:35~18:35	18:00~19:00	14:00~15:00	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(上級)				体操教室(中級)			
時間	16:00~17:30	18:40~19:40				17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ		ヨガ&ストレッチ			体操教室(上級)		ピラティス	
時間	16:45~17:45	100	20:00~21:00	100 220	100 110	18:40~19:40	250	20:00~21:00	100 000
月・日	10月 21日	10月	ZZB	10月 23日	10月 24日	10月	25日	10月 26日	10月 27日
クラス	ヘルス		スローエアロビック				貯筋運動	野球教室	
時間	10:00~11:00	公田の仕根教室	13:30~14:30	ヘルス			9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動	11:00~12:00			貯筋運動	エアロビック	
時間	T 274	15:15~16:15	15:00~16:00	11 · 00~12 · 00	0:: ?	4000年長数字	10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	チェアヨガ 14:00~15:00	体操教室(初級)	シェイプアップ 15・00~14・00		Biimaスポーツ 15・45~14・45	幼児の体操教室	スローエアロビック	陸上教室 10 · 00 ~ 12 · 00	
時間	14:00~15:00 Biimaスポーツ	16:20~17:20 休婦教会(由級)	15:00~16:00 シェイプアップ	貯筋運動	15:45~16:45 Biimaスポーツ	15:15~16:15 体操数字(初级)	13:30~14:30	10:00~12:00 スポーツ遊び塾	
クラス	15:45~16:45	体操教室(中級) 17:35~18:35	18:00~19:00	好助運動 14:00~15:00	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	
<u>時間</u> クラス	バドミントン	体操教室(上級)	10 - 00 - 17 - 00	14 - 00 - 17 - 00	ダンス(小学生)	体操教室(中級)		11 - 30 - 12 - 00	
時間	16:00~17:30	18:40~19:40			17:30~18:30	17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	10 40 17 40	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		20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	10月 28日	10月	29日	10月 30日	10月 31日	11月	18	11月 2日	11月 3日
クラス	10H 20D	HVI	スローエアロビック	ハタヨガ		1119	貯筋運動(11月分)	1173 60	116 20
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30		
クラス	.5 35 11 50	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		 		エアロビック(11月分)	
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		1	10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	チェアヨガ	体操教室(初級)	30 .0 00	貯筋運動		幼児の体操(11月分)	スローエアロ(11月分)		
時間	14:00~15:00	16:20~17:20		14:00~15:00		15 : 15~16 : 15	13:30~14:30		
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(中級)		シェイプアップ		体操教室(初級・11月)	22 24		
時間	15 : 45~16 : 45	17:35~18:35		15 : 15~16 : 15		16:20~17:20			
クラス	バドミントン	体操教室(上級)		新:運動遊び (体験)	ダンス(小学生)	体操教室(中級・11月)			
時間	16:00~17:30	18:40~19:40		16:00~16:50	17:30~18:30	17 : 35~18 : 35			
クラス	Biimaスポーツ		ヨガ&ストレッチ	シェイプアップ		体操教室(上級・11月)			
							i		
時間	16:45~17:45		20 : 00~21 : 00	18:00~19:00	20 : 00~21 : 00	18:40~19:40			

クラブ開放日:10月は無し ⇒ 10月20日(日)開催のスポレク広場でスポーツ種目を楽しんでください!