

スクール講座予定表 10月分

	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 4日	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 11日	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	ライフチャレンジ・ザ・ウォークin東雲
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	9:30~
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		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
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	スポーツ遊び塾
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		20:00~21:00		18:40~19:40		20:00~21:00
月・日	10月 21日	10月 22日	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		13:30~14:30		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	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	陸上教室
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	10:00~12:00
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
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)			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)		
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 1日	11月 2日	11月 3日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ	貯筋運動 (11月分)		
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30	9:30~10:30		
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	貯筋運動 (11月分)	エアロビック (11月分)	
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	体操教室 (初級)		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)		
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	エアロビック	体操教室 (上級・11月)	
時間	16:45~17:45		20:00~21:00	18:00~19:00	20:00~21:00	18:40~19:40	

クラス開放日：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！