

## スクール講座予定表 1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	12月 30日	12月 31日	1月 1日	1月 2日	1月 3日	1月 4日	1月 5日
クラス 時間	閉館日					スポーツ遊び塾 11:00~12:00	
クラス 時間							
クラス 時間							
クラス 時間							
クラス 時間							
クラス 時間							
月・日	1月 6日	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月 10日	1月 11日	1月 12日
クラス 時間	ヘルス 10:00~11:00	スローエアロビック 13:30~14:30	ハタヨガ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	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	貯筋運動 14:00~15:00	エアロビック 9:30~10:30	ビューティー講座 ゴムバンド体操 会員 500円 非会員 800円 9:30~10:30
クラス 時間	チェアヨガ 14:00~15:00	体操教室(初級) 16:20~17:20	シェイプアップ 15:00~16:00		Biimaスポーツ 15:45~16:45	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(中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00		Biimaスポーツ 16:45~17:45	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(上級) 18:40~19:40		運動遊び 16:00~16:50	ダンス(小学生) 17:30~18:30	ボールあそび 13:30~14:30	
クラス 時間	Biimaスポーツ 16:45~17:45		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビック 20:00~21:00	ピラティス 20:00~21:00	
クラス 時間					体操教室(上級) 18:40~19:40		
月・日	1月 13日	1月 14日	1月 15日	1月 16日	1月 17日	1月 18日	1月 19日
クラス 時間	ヘルス 10:00~11:00	スローエアロビック 13:30~14:30	ハタヨガ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	クラフ開放日 9:00~13:00	
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		貯筋運動 10:45~11:45	野球教室 9:00~10:30
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		Biimaスポーツ 15:45~16:45	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(中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00	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	陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(上級) 18:40~19:40				体操教室(中級) 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		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	ダンス(小学生) 17:30~18:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室(上級) 18:40~19:40	
月・日	1月 20日	1月 21日	1月 22日	1月 23日	1月 24日	1月 25日	1月 26日
クラス 時間	ヘルス 10:00~11:00	スローエアロビック 13:30~14:30	ハタヨガ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	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		貯筋運動 10:45~11:45	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間	チェアヨガ 14:00~15:00	体操教室(初級) 16:20~17:20	シェイプアップ 15:00~16:00		Biimaスポーツ 15:45~16:45	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(中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00	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	
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(上級) 18:40~19:40		運動遊び 16:00~16:50	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		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	ピラティス 20:00~21:00
月・日	1月 27日	1月 28日	1月 29日	1月 30日	1月 31日	2月 1日	2月 2日
クラス 時間	ヘルス 10:00~11:00	スローエアロビック 13:30~14:30	ハタヨガ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	野球教室(2月分) 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		貯筋運動 10:45~11:45	エアロビック(2月分) 9:30~10:30
クラス 時間	チェアヨガ 14:00~15:00	体操教室(初級) 16:20~17:20	シェイプアップ 15:00~16:00		Biimaスポーツ 15:45~16:45	スローエアロ(荒島) 13:30~14:30	スポーツ遊び塾(2月分) 11:00~12:00
クラス 時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(中級) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00	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	
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(上級) 18:40~19:40		運動遊び 16:00~16:50	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		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	