

スクール講座予定表 4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	4月 1日	4月 2日	4月 3日	4月 4日	4月 5日	4月 6日	4月 7日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ		貯筋運動	
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30		10:30~11:30	
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		幼児の体操教室	エアロビック
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		15:15~16:15	9:30~10:30
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	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	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	11:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室(中級)	ボールあそび
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		16:45~17:45	17:35~18:35	13:30~14:30
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)		ダンス(小学生)		体操教室(上級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40		17:30~18:30		18:40~19:40	
クラス			ヨガ&ストレッチ		エアロビック		
時間			20:00~21:00		20:00~21:00		
月・日	4月 8日	4月 9日	4月 10日	4月 11日	4月 12日	4月 13日	4月 14日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ		貯筋運動	
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30		10:30~11:30	
クラス	健美操	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		幼児の体操教室	エアロビック
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		15:15~16:15	9:30~10:30
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	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	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	11:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室(中級)	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		16:45~17:45	17:35~18:35	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)		ダンス(小学生)		体操教室(上級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40		17:30~18:30		18:40~19:40	
クラス			ヨガ&ストレッチ		エアロビック		ピラティス
時間			20:00~21:00		20:00~21:00		20:00~21:00
月・日	4月 15日	4月 16日	4月 17日	4月 18日	4月 19日	4月 20日	4月 21日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ		貯筋運動	クラブ開放日
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30		10:30~11:30	9:00~13:00
クラス	健美操	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		幼児の体操教室	野球教室
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		15:15~16:15	9:00~10:30
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	陸上教室
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	10:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室(中級)	スポーツ遊び塾
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		16:45~17:45	17:35~18:35	11:00~12:00
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)		ダンス(小学生)		体操教室(上級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40		17:30~18:30		18:40~19:40	
クラス			ヨガ&ストレッチ		エアロビック		ピラティス
時間			20:00~21:00		20:00~21:00		20:00~21:00
月・日	4月 22日	4月 23日	4月 24日	4月 25日	4月 26日	4月 27日	4月 28日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	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		10:30~11:30	9:00~10:30
クラス	健美操	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		幼児の体操教室	
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		15:15~16:15	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)			Biimaスポーツ	体操教室(初級)	スポーツ遊び塾
時間	15:45~16:45	16:20~17:20			15:45~16:45	16:20~17:20	11:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室(中級)			Biimaスポーツ	体操教室(中級)	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35			16:45~17:45	17:35~18:35	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)				体操教室(上級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40				18:40~19:40	
クラス			ヨガ&ストレッチ				
時間			20:00~21:00				
月・日	4月 29日	4月 30日	5月 1日	5月 2日	5月 3日	5月 4日	5月 5日
クラス			ハタヨガ(5月分)				
時間			9:30~10:30				
クラス			ヘルス(5月分)				スポーツ遊び(5月分)
時間			11:00~12:00				11:00~12:00
クラス							
時間							

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