

スクール講座予定表 5月分

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(4月分)				
時間			9:30~10:30				
クラス			ヘルス				
時間			11:00~12:00				
クラス							
時間							
月・日	5月 6日	5月 7日	5月 8日	5月 9日	5月 10日	5月 11日	5月 12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		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		スローエアロ(荒島)	エアロビック
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		13:30~14:30	9:30~10:30
クラス		体操教室(初級)			Biimaスポーツ	幼児の体操教室	陸上教室(4月分)
時間		16:20~17:20			15:45~16:45	15:15~16:15	10:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室(中級)			Biimaスポーツ	体操教室(初級)	スポーツ遊び塾
時間	16:00~17:30	17:35~18:35			16:45~17:45	16:20~17:20	11:00~12:00
クラス		体操教室(上級)				体操教室(中級)	ボールあそび
時間		18:40~19:40				17:35~18:35	13:30~14:30
クラス			ヨガ&ストレッチ			体操教室(上級)	ピラティス
時間			20:00~21:00			18:40~19:40	20:00~21:00
月・日	5月 13日	5月 14日	5月 15日	5月 16日	5月 17日	5月 18日	5月 19日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ		貯筋運動	クラス開放日
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			スローエアロ(荒島)	野球教室
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00			13:30~14:30	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	幼児の体操教室	エアロビック
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	9:30~10:30
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(初級)	陸上教室
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		16:45~17:45	16:20~17:20	10:00~12:00
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)		ダンス(小学生)		体操教室(中級)	スポーツ遊び塾
時間	16:45~17:45	18:40~19:40		17:30~18:30		17:35~18:35	11:00~12:00
クラス			ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室(上級)	
時間			20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	5月 20日	5月 21日	5月 22日	5月 23日	5月 24日	5月 25日	5月 26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			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		スローエアロ(荒島)	陸上教室
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		13:30~14:30	10:00~12:00
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	幼児の体操教室	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	15:15~16:15	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(初級)	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		16:45~17:45	16:20~17:20	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)		ダンス(小学生)		体操教室(中級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40		17:30~18:30		17:35~18:35	
クラス			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			20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40	20:00~21:00
月・日	5月 27日	5月 28日	5月 29日	5月 30日	5月 31日	6月 1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		スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾(5月分)
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		13:30~14:30	11:00~12:00
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	幼児の体操教室	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	
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(初級)	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		16:45~17:45	16:20~17:20	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)		ダンス(小学生)		体操教室(中級)	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40		17:30~18:30		17:35~18:35	
クラス		エアロビック	ヨガ&ストレッチ			体操教室(上級)	
時間		20:00~21:00	20:00~21:00			18:40~19:40	

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