

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

「ヨガ&ストレッチ」の4回目は9月3日です。