

## スクール講座予定表 3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	2月 24日	2月 25日	2月 26日	2月 27日	2月 28日	3月 1日	3月 2日
クラス	ヘルス(2月分)	スローエアロ(2月分)	ハタヨガ(2月分)		貯筋運動(2月分)		ハタヨガ(2月分)
時間	10:00~11:00	13:30~14:30	9:30~10:30		9:30~10:30		9:30~10:30
クラス		幼児の体操(2月分)	貯筋運動(2月分)	ヘルス(2月分)	貯筋運動(2月分)	エアロビック(2月分)	ビューティー講座
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00	10:45~11:45	9:30~10:30	ゴムバンド体操
クラス		体操教室(初級・2月分)	シェイプアップ(2月分)		Bimaスポーツ	幼児の体操(2月分)	会員 500円
時間		16:20~17:20	15:00~16:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	非会員 800円
クラス	Bimaスポーツ	体操教室(中級・2月分)	シェイプアップ(2月分)	貯筋運動(2月分)	Bimaスポーツ	体操教室(初級・2月分)	11:00~12:00
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(2月分)	体操教室(上級・2月分)		運動遊び(2月分)	ダンス(小学生・2月分)	体操教室(中級・2月分)	
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	Bimaスポーツ		ヨガ&ストレッチ(2月分)		エアロビック(2月分)	体操教室(上級・2月分)	
時間	16:45~17:45		20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	3月 3日	3月 4日	3月 5日	3月 6日	3月 7日	3月 8日	3月 9日
クラス	ヘルス(2月分)	スローエアロビック	ハタヨガ(2月分)		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	10:30~11:30	
クラス	チェアヨガ(2月分)	体操教室(初級)	シェイプアップ		Bimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)
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	Bimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ	貯筋運動	Bima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(2月分)	体操教室(上級)		運動遊び	ダンス(小学生)	体操教室(中級)	
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	Bima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	3月 10日	3月 11日	3月 12日	3月 13日	3月 14日	3月 15日	3月 16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		9:30~10:30	9:00~13:00
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		貯筋運動	野球教室
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		10:45~11:45	9:00~10:30
クラス	チェアヨガ(2月分)	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	Bimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)
時間	14:00~15:00	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30
クラス	Bimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ		Bima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		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)		運動遊び		体操教室(中級)	
時間	16:00~17:30	18:40~19:40		16:00~16:50		17:35~18:35	
クラス	Bimaスポーツ		ヨガ&ストレッチ	ダンス(小学生)	エアロビック	体操教室(上級)	
時間	16:45~17:45		20:00~21:00	17:30~18:30	20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	3月 17日	3月 18日	3月 19日	3月 20日	3月 21日	3月 22日	3月 23日
クラス	ヘルス	ヘルス	スローエアロビック	ハタヨガ		貯筋運動	エアロビック
時間	10:00~11:00	11:00~12:00	13:30~14:30	9:30~10:30		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	貯筋運動	
時間		15:15~16:15	15:00~16:00		11:00~12:00	10:45~11:45	
クラス	チェアヨガ	体操教室(初級)			幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	
時間	14:00~15:00	16:20~17:20			15:15~16:15	13:30~14:30	
クラス	Bimaスポーツ	体操教室(中級)			体操教室(初級)		
時間	15:45~16:45	17:35~18:35			16:20~17:20		
クラス	バドミントン	体操教室(上級)			体操教室(中級)	ダンス(小学生)	
時間	16:00~17:30	18:40~19:40			17:35~18:35	17:30~18:30	
クラス	Bima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	3月 24日	3月 25日	3月 26日	3月 27日	3月 28日	3月 29日	3月 30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		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		Bimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)
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
クラス	Bimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ	貯筋運動	Bimaスポーツ	体操教室(初級)	貯筋運動
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	14:00~15:00
クラス	バドミントン	体操教室(上級)		運動遊び	ダンス(小学生)	体操教室(中級)	シェイプアップ
時間	16:00~17:30	18:40~19:40		16:00~16:50	17:30~18:30	17:35~18:35	15:15~16:15
クラス	Bimaスポーツ	エアロビック	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室(上級)	シェイプアップ
時間	16:45~17:45	20:00~21:00	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40	18:00~19:00
月・日	3月 31日	<p>令和7年度スクール講座の申し込みは、3月3日(月)から行います。</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>募集チラシでからの変更点</p> <p>☆チェアヨガ(健美操)クラス 13:30~14:30</p> <p>☆チェアヨガクラス 14:45~15:45</p> <p>定員オーバーしましたので、2クラスに分けます。</p>					
クラス	ヘルス						
時間	10:00~11:00						
クラス	チェアヨガ						
時間	14:00~15:00						
クラス							
時間							
クラス	バドミントン						
時間	16:00~17:30						
クラス							
時間							