

スクール講座予定表 9月分

	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
									9月 1日
月・日	9月 2日	9月 3日		9月 4日	9月 5日	9月 6日		9月 7日	9月 8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(健美操)	体操教室(初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	
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	11:00~12:00	
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)			
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			
月・日	9月 9日	9月 10日		9月 11日	9月 12日	9月 13日		9月 14日	9月 15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	体操教室(初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	陸上教室	
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	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)			
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)		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	9月 16日	9月 17日		9月 18日	9月 19日	9月 20日		9月 21日	9月 22日
クラス	エアロビック	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	9:30~10:30	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	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	9:30~10:30
クラス		体操教室(初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	陸上教室	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	10:00~12:00	非会員 800円
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	9月 23日	9月 24日		9月 25日	9月 26日	9月 27日		9月 28日	9月 29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			9:30~10:30		
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			貯筋運動	スポーツ遊び塾	
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			10:45~11:45	11:00~12:00	
クラス		体操教室(初級)			Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)		
時間		16:20~17:20			15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30		
クラス		体操教室(中級)			Biimaスポーツ	体操教室(初級)	貯筋運動		
時間		17:35~18:35			16:45~17:45	16:20~17:20	14:00~15:00		
クラス		体操教室(上級)			ダンス(小学生)	体操教室(中級)	シェイプアップ		
時間		18:40~19:40			17:30~18:30	17:35~18:35	15:15~16:15		
クラス			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			20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40	18:00~19:00		
月・日	9月 30日	10月 1日		10月 2日	10月 3日	10月 4日		10月 5日	10月 6日
クラス	ヘルス(10月分)	体操は金曜日分	スローエアロ(10月分)	ハタヨガ(10月分)			貯筋運動(10月分)	野球教室(10月分)	
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(10月分)	貯筋運動(10月分)	ヘルス(10月分)			貯筋運動(10月分)	エアロビック(10月分)	
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・10月)	シェイプアップ(10月分)				スローエアロ(荒島・10月)		
時間	14:00~15:00	16:20~17:20	15:00~16:00				13:30~14:30		
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(中級・10月)	シェイプアップ(10月分)	貯筋運動(10月分)				スポーツ遊び塾(10月分)	
時間	15:45~16:45	17:35~18:35	18:00~19:00	14:00~15:00				11:00~12:00	
クラス	バドミントン	体操教室(上級・10月)			ダンス(小学生・10月)				
時間	16:00~17:30	18:40~19:40			17:30~18:30				
クラス	Biimaスポーツ		ヨガ&ストレッチ(10月分)		エアロビック(10月分)				
時間	16:45~17:45		20:00~21:00		20:00~21:00				