

スクール講座予定表 12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	11月 25日	11月 26日		11月 27日	11月 28日	11月 29日		11月 30日	12月 1日
クラス	ヘルス (11月分)		スローエアロ (11月分)	ハタヨギ (11月分)			貯筋運動 (11月分)	野球教室 (11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 (11月分)	貯筋運動 (11月分)	ヘルス (11月分)			貯筋運動 (11月分)	エアロビック (11月分)	ビューティー講座 ゴムバンド体操
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 (11月分)	体操教室 (初級・11月)	シェイプアップ (11月分)		Biimaスポーツ	幼児の体操 (11月分)	スローエアロ (荒島・11月)	陸上教室 (11月分)	会員 500円 非会員 800円
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・11月)	シェイプアップ (11月分)	貯筋運動 (11月分)	Biimaスポーツ	体操教室 (初級・11月)		スポーツ遊び (11月分)	9:30~10:30
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 (11月分)	体操教室 (上級・11月)		運動遊び (11月分)	ダンス (小学生・11月)	体操教室 (中級・11月)			
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	Biimaスポーツ		ヨガ&ストレッチ (11月分)		エアロビック (11月分)	体操教室 (上級・11月)			
時間	16:45~17:45		20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	12月 2日	12月 3日		12月 4日	12月 5日	12月 6日		12月 7日	12月 8日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨギ			貯筋運動	クラブ開放日	
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	陸上教室	
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			10:45~11:45	10:00~12:00	
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)		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)	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)			
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	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	12月 9日	12月 10日		12月 11日	12月 12日	12月 13日		12月 14日	12月 15日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨギ			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	陸上教室	エアロビック
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			10:45~11:45	10:00~12:00	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		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)		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	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	12月 16日	12月 17日		12月 18日	12月 19日	12月 20日		12月 21日	12月 22日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨギ			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		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)		ボールあそび	
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		13:30~14:30	
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)			
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	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	12月 23日	12月 24日		12月 25日	12月 26日	12月 27日		12月 28日	
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨギ			貯筋運動	野球教室	12月29日 (日) ~ 1月3日 (金) 体育館は、 閉館です。
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		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		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)		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	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			