

スクール講座予定表 7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 1日	7月 2日		7月 3日	7月 4日	7月 5日		7月 6日	7月 7日
クラス	ヘルス		スローエアロ (6月分)	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	チェアヨガ (6月分)	幼児の体操教室	貯筋運動 (6月分)	ヘルス			スローエアロ (流島)	エアロビック	
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			13:30~14:30	9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (初級)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	幼児の体操 (6月分)		スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00		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・6月)		ボールあそび	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		16:45~17:45	16:20~17:20		13:30~14:30	
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・6月)			
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・6月)			
時間			20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	7月 8日	7月 9日		7月 10日	7月 11日	7月 12日		7月 13日	7月 14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	チェアヨガ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (流島)	陸上教室	
時間	14:00~15:00	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00	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 (初級)	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	16:20~17:20	15:00~16:00	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 (中級)	シェイプアップ		ダンス (小学生)	体操教室 (中級)			
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		17:30~18:30	17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (上級)			エアロビック	体操教室 (上級)		ピラティス	
時間	16:45~17:45	18:40~19:40			20:00~21:00	18:40~19:40		20:00~21:00	
月・日	7月 15日	7月 16日		7月 17日	7月 18日	7月 19日		7月 20日	7月 21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		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			スローエアロ (流島)	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			13:30~14:30	9:30~10:30	ゴムバンド体操
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	会員 500円
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	非会員 800円
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)			9:30~10:30
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)			
時間			20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	7月 22日	7月 23日		7月 24日	7月 25日	7月 26日		7月 27日	7月 28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	クラス開放日	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	9:00~13:00	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	サマースクール	サマースクール		スローエアロ (流島)	野球教室	
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	9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ	体操教室 (初級)		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		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)		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		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	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 (8月分)	サマースクール	スローエアロビック	ハタヨガ (8月分)		サマースクール	貯筋運動 (8月分)	エアロビック (8月分)	
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 (8月分)	貯筋運動	サマースクール			スローエアロ (流島)		
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・8月)	シェイプアップ	ヘルス (8月分)	Biimaスポーツ	幼児の体操 (7月分)		スポーツ遊び塾 (8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		11:00~12:00	
クラス	バドミントン (8月分)	体操教室 (中級・8月)	シェイプアップ	貯筋運動	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・8月)			ダンス (小学生・8月)	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		エアロビック (8月分)	体操教室 (上級・7月)			
時間			20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			