スクール講座予定表 11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	10月 28日	10月	29日	10月 30日	10月 31日	11月	18	11月 2日	11月 3日
クラス	ヘルス(10月分)		スローエアロ(10月分)	ハタヨガ(10月分)			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(10月分)	貯筋運動(10月分)	ヘルス(10月分)			貯筋運動		
時間		15 : 15~16 : 15	15:00~16:00	11:00~12:00			10 : 45~11 : 45		
		体操教室 (初級・10月)		貯筋運動(10月分)		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		14:00~15:00		15:15~16:15	13:30~14:30		
クラス時間	Biimaスポーツ 15:45~16:45	体操教室 (中級・10月) 17:35~18:35		シェイプアップ (10月分) 15:15~16:15		体操教室(初級) 16:20~17:20			
		体操教室 (上級・10月)			ダンス(小学生・10月)	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(10月分)	シェイプアップ (10月分)	エアロビック(10月分)	体操教室(上級)			1
時間	16 : 45~17 : 45		20 : 00~21 : 00	18:00~19:00	20 : 00~21 : 00	18:40~19:40			
月・日	11月 4日	11月	5日	11月 6日	11月 7日	11月	8日	11月 9日	11月 10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		ビューティー講座
時間		15:15~16:15	15 : 00~16 : 00	11:00~12:00	D::==7+4_14		10 : 45~11 : 45	スポーツ遊び塾	ゴムバンド体操 会員 500円
クラス時間		体操教室(初級) 16:20~17:20		貯筋運動 14:00~15:00	Biimaスポーツ 15:45~16:45			スポーツ遊び塾 11:00~12:00	表員 500円 非会員 800円
クラス		体操教室(中級)		シェイプアップ	Biimaスポーツ			77 00 12 00	9:30~10:30
時間		17:35~18:35		15 : 15~16 : 15	16 : 45~17 : 45				
クラス	バドミントン	体操教室(上級)		シェイプアップ	ダンス(小学生)				
時間	16:00~17:30	18:40~19:40		18:00~19:00	17 : 30~18 : 30				
クラス			ヨガ&ストレッチ		エアロビック			ピラティス	
時間			20 : 00~21 : 00		20 : 00~21 : 00			20 : 00~21 : 00	
月・日	11月 11日	11月	12日	11月 13日	11月 14日	11月	15日	11月 16日	11月 17日
クラス	へルス 10:00~11:00		スローエアロビック 13:30~14:30	ハタヨガ 9:30∼10:30				クラブ開放日 9:00~13:00	
<u>時間</u> クラス	10 - 00 - 11 - 00	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス				野球教室	
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00				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)	エアロビック	
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	9:30~10:30	
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)		陸上教室	
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		10:00~12:00	
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)		スポーツ遊び塾	
時間	16:00~17:30	18:40~19:40		16:00~16:50	17:30~18:30	17:35~18:35		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビック	体操教室(上級)		ボールあそび	
時間 月·日	16:45~17:45 11月 18日	11月	19日	11月 20日	20:00~21:00	18:40~19:40 11月	22日	13:30~14:30 11月 23日	11月 24日
クラス	^/LZ	1113	スローエアロビック	ハタヨガ	116 210	1113	貯筋運動	IIA DO	11F3 24L1
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		
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)	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)		
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	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	
サ間 クラス	15:45~16:45 バドミントン	17:35~18:35 体操教会(上級)	18:00~19:00	14:00~15:00	16:45~17:45 ダンス (小学生)	16:20~17:20 体塌数字(由級)		11 : 00~12 : 00	1
けつる時間	16:00~17:30	体操教室(上級) 18:40~19:40		運動遊び 16:00~16:50	サンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(中級) 17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	10 40 17 40	ヨガ&ストレッチ	10 30 10 30	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	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		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	2;; _m , → +2 · 10	幼田の仕場かず	10:45~11:45	9:30~10:30 時上数会	
クラス 時間	チェアヨガ 14:00~15:00	体操教室(初級) 16:20~17:20	シェイプアップ 15:00~16:00		Biimaスポーツ 15:45~16:45	幼児の体操教室 15:15~16:15	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	陸上教室 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)	15 50 14 . 50	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)		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			