

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 1日		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		
クラス	チェアヨガ (10月分)	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	Biimaスポーツ	体操教室 (中級・10月)		シェイプアップ (10月分)		体操教室 (初級)			
時間	15:45~16:45	17:35~18:35		15:15~16:15		16:20~17:20			
クラス	バドミントン (10月分)	体操教室 (上級・10月)		新:運動遊び (体験)	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)			
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			10:45~11:45		ゴムバンド体操
クラス		体操教室 (初級)		貯筋運動	Biimaスポーツ			スポーツ遊び塾	会員 500円
時間		16:20~17:20		14:00~15:00	15:45~16:45			11:00~12:00	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				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	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ				クラフ開放日	
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	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				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		エアロビック	体操教室 (上級)		ボールあそび	
時間	16:45~17:45		20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40		13:30~14:30	
月・日	11月 18日	11月 19日		11月 20日	11月 21日	11月 22日		11月 23日	11月 24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		
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	
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)		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			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)	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)		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			