

## スクール講座予定表 12月分

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 時間	ヘルス (11月分) 9:30~10:30	シェイフ (金・11月) 9:30~10:30	朝ヨガ (11月分) 9:30~10:30		シェイフ (11月分) 9:30~10:30	エアロビック (11月分) 9:30~10:30	
クラス 時間		貯筋運動 (意東・11月) 11:00~12:00		ヘルス (11月分) 10:45~11:45		貯筋運動 (11月分) 10:45~11:45	
クラス 時間	ヘルス (11月分) 14:00~15:00				スローエアロ (出東・11月) 13:30~14:30	スローエアロ (意東・11月) 13:30~14:30	ボール遊び (12月分) 11:00~12:00
クラス 時間		スローエアロ (出東・11月) 13:30~14:30		貯筋運動 (11月分) 14:00~15:00	運動あそび園 (11月分) 15:30~16:30		
クラス 時間	バドミントン (初級・11月) 15:30~16:45	幼児の体操 (11月分) 15:30~16:30	シェイフ (11月分) 15:30~16:30		ボウリング (11月分) 16:30~17:30	ダンス (小学生・11月) 17:30~18:30	体操教室 (初級・12月) 17:00~18:00
クラス 時間	体操&運動あそび (11月分) 16:00~17:00	体操教室 (初級・11月) 17:00~18:00	BBSP (11月分) 18:30~19:30	体操教室 (初級・11月) 16:45~17:45	スポーツ遊び (11月分) 16:45~17:45	エアロビック (11月分) 20:00~21:00	体操教室 (上級・12月) 18:15~19:30
クラス 時間	バドミントン (中級・11月) 16:15~17:30	体操教室 (中級・11月) 18:15~19:15	ヨガ&(11月分) 20:00~21:00			ダンス (11月分) 21:00~22:00	ピラティス&(11月) 19:00~20:00
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 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30			シェイフアップ 9:30~10:30	クラブ開放日 9:00~15:00
クラス 時間		貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00		ヘルス 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間				貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	スローエアロ (意東) 13:30~14:30	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間	健美操 (高) 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロビック (出東) 13:30~14:30			シェイフアップ 15:30~16:30	陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイフアップ 15:30~16:30		ボウリング教室 16:30~17:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30
クラス 時間	体操&運動あそび 16:00~17:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00	BBSP 18:30~19:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:15~19:15	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			ダンス 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:15~19:30
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 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30			シェイフアップ 9:30~10:30	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間		貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00		ヘルス 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45	陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45					スローエアロ (火) 10:45~11:45	ビューティー&健康 講座 ゴムバンド体操
クラス 時間	体操&運動あそび 16:00~17:00	ヘルス 14:00~15:00		貯筋運動 14:00~15:00		スローエアロ (意東) 13:30~14:30	10:45~11:45
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30				運動あそび園 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	ダンス (小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30			ボウリング教室 16:30~17:30	体操教室 (初級) 17:00~18:00	
クラス 時間	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00	BBSP 18:30~19:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室 (上級) 18:15~19:30	
クラス 時間	ダンス 21:00~22:00	体操教室 (中級) 18:15~19:15	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			ピラティス&アラ 19:00~20:00	
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 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30			シェイフアップ 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間		貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00		ヘルス 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間	健美操 (石) 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロビック (出東) 13:30~14:30		スローエアロ (意東) 13:30~14:30	スローエアロ (意東) 13:30~14:30	10:00~12:00
クラス 時間				貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイフアップ 15:30~16:30		ボウリング教室 16:30~17:30	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 17:00~18:00
クラス 時間	体操&運動あそび 16:00~17:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00	BBSP 18:30~19:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (上級) 18:15~19:30
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:15~19:15	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			ダンス 21:00~22:00	
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	12月 29日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30			シェイフアップ 9:30~10:30	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00		ヘルス 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45	
クラス 時間	体操&運動あそび 16:00~17:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロビック (出東) 13:30~14:30				ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30			貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	スローエアロ (意東) 13:30~14:30	
クラス 時間	ダンス (小学生) 17:30~18:30	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイフアップ 15:30~16:30		ボウリング教室 16:30~17:30		
クラス 時間	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (初級) 17:00~18:00	BBSP 18:30~19:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	スポーツ遊び塾 16:45~17:45		
クラス 時間	ダンス 21:00~22:00	体操教室 (中級) 18:15~19:15	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			ピラティス&アラ 19:00~20:00	

12月29日より  
1月3日まで  
閉館です。