

2026スクール講座予定表

10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	9月 28日	9月 29日	9月 30日	10月 1日	10月 2日	10月 3日	10月 4日
クラス	ヘルス (9月分)		ハタヨガ	貯筋運動 (9月分)		野球教室	
時間	10:00~11:00		9:30~10:30	13:30~14:30		9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ (9月分)	シェイズアッス (9月分)	エアロビック (9月分)			エアロビック	
時間	14:00~15:00	10:45~11:45	9:30~10:30			9:00~10:00	
クラス	Biinaスポーツ	幼児の体操 (9月分)	貯筋運動 (9月分)	ヘルス (9月分)	Biinaスポーツ	幼児の体操 (9月分)	スポーツ遊び塾
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	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 (9月分)	体操教室 (初級・9月)		貯筋運動 (9月分)	Biinaスポーツ	体操教室 (初級・9月)	
時間	16:00~17:30	16:20~17:20		14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (中級・9月)	シェイズアッス (9月分)	運動遊び (幼児・9月)	ダンス (小学生)	体操教室 (中級・9月)	
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	17:30~18:30	17:35~18:35	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級・9月)	ヨガ&ストレッチ (9月分)	運動遊び (小学生・9月)	エアロビック (9月分)	体操教室 (上級・9月)	
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月 10日	10月 11日
クラス	ヘルス		ハタヨガ	貯筋運動	貯筋運動 (9月分)	野球教室	
時間	10:00~11:00		9:30~10:30	13:30~14:30	9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ	シェイズアッス	エアロビック		スローエアロビック	エアロビック	ビューティー講座 ゴムバンド体操
時間	14:00~15:00	10:45~11:45	9:30~10:30		10:45~11:45	9:30~10:30	会員 500円 非会員 800円
クラス	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	会員 500円 非会員 800円
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	11:00~12:00	15:45~16:45	15:15~16:15	10:00~11:00
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)		貯筋運動	Biinaスポーツ	体操教室 (初級)	
時間	16:00~17:30	16:20~17:20		14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (中級)		運動遊び (幼児)		体操教室 (中級)	
時間	16:45~17:45	17:35~18:35		15:10~16:00		17:35~18:35	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級)	ヨガ&ストレッチ	運動遊び (小学生)	エアロビック	体操教室 (上級)	
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	10月 12日	10月 13日	10月 14日	10月 15日	10月 16日	10月 17日	10月 18日
クラス	陸上教室	ヘルス	貯筋運動	貯筋運動	貯筋運動	野球教室	
時間	10:00~12:00	9:30~10:30	9:30~10:30	13:30~14:30	9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス		シェイズアッス	エアロビック		スローエアロビック		ビューティー講座 ヨガ
時間		10:45~11:45	9:30~10:30		10:45~11:45		会員 500円 非会員 800円
クラス	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	会員 500円 非会員 800円
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	11:00~12:00	15:45~16:45	15:15~16:15	10:00~11:00
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	体操トレーニング	貯筋運動	Biinaスポーツ	体操教室 (初級)	
時間	16:00~17:30	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (中級)	シェイズアッス	運動遊び (幼児)	ダンス (小学生)	体操教室 (中級)	
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	17:30~18:30	17:35~18:35	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級)	ヨガ&ストレッチ	運動遊び (小学生)	エアロビック	体操教室 (上級)	
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	10月 19日	10月 20日	10月 21日	10月 22日	10月 23日	10月 24日	10月 25日
クラス	ヘルス		ハタヨガ	貯筋運動	貯筋運動		陸上教室
時間	10:00~11:00		9:30~10:30	13:30~14:30	9:30~10:30		10:00~12:00
クラス	チェアヨガ	シェイズアッス					
時間	14:00~15:00	10:45~11:45					
クラス	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	スポーツ遊び塾
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	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	体操教室 (初級)	体操トレーニング	貯筋運動	Biinaスポーツ	体操教室 (初級)	
時間	16:00~17:30	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (中級)	シェイズアッス	運動遊び (幼児)	ダンス (小学生)	体操教室 (中級)	
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	17:30~18:30	17:35~18:35	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級)	ヨガ&ストレッチ	運動遊び (小学生)	エアロビック	体操教室 (上級)	
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	10月 26日	10月 27日	10月 28日	10月 29日	10月 30日	10月 31日	11月 1日
クラス	ヘルス		ハタヨガ	貯筋運動	貯筋運動		
時間	10:00~11:00		9:30~10:30	13:30~14:30	9:30~10:30		
クラス	チェアヨガ	シェイズアッス	エアロビック		スローエアロビック		
時間	14:00~15:00	10:45~11:45	9:30~10:30		10:45~11:45		
クラス	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)	
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	11:00~12:00	15:15~16:15	13:30~14:30	
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	体操トレーニング	貯筋運動	体操教室 (初級)		
時間	16:00~17:30	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (中級)	シェイズアッス	運動遊び (幼児)	ダンス (小学生)	体操教室 (中級)	
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	17:30~18:30	17:35~18:35	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級)	ヨガ&ストレッチ	運動遊び (小学生)	エアロビック	体操教室 (上級)	
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	10月 26日	10月 27日	10月 28日	10月 29日	10月 30日	10月 31日	11月 1日
クラス	ヘルス		ハタヨガ	貯筋運動	貯筋運動		
時間	10:00~11:00		9:30~10:30	13:30~14:30	9:30~10:30		
クラス	チェアヨガ	シェイズアッス	エアロビック		スローエアロビック		
時間	14:00~15:00	10:45~11:45	9:30~10:30		10:45~11:45		
クラス	Biinaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)	
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	11:00~12:00	15:15~16:15	13:30~14:30	
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)	体操トレーニング	貯筋運動	体操教室 (初級)		
時間	16:00~17:30	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (中級)	シェイズアッス	運動遊び (幼児)	ダンス (小学生)	体操教室 (中級)	
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	17:30~18:30	17:35~18:35	
クラス	Biinaスポーツ	体操教室 (上級)	ヨガ&ストレッチ	運動遊び (小学生)	エアロビック	体操教室 (上級)	
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40	
クラス		ヨガ&ストレッチ	エアロビック				
時間		20:00~21:00	20:00~21:00				