

## スクール講座予定表 9月分

月・日	8月 28日	8月 29日	8月 30日	8月 31日	9月 1日	9月 2日	9月 3日
クラス	ヘルス (8月分)	セラバンドを使ったヨガ (8月)		朝ヨガリフレッシュ (8月分)	スローエアロ (8月分)	マタニティーヨガ (8月分)	シェイプアップ
時間	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:00~17:00
クラス	マタニティーヨガ (8月分)	女性の為のヨガ (8月分)	貯筋運動 (意東公・8月分)	マタニティーヨガ (7/31分)	シニアヨガ (8月分)		
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	9:30~10:30	10:45~11:45		
クラス	バドミントン (初級・8月)	ヘルス (8月分)	スローエアロ (出張編・8月)	ヘルス (8月分)			
時間	9:30~10:30	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45			
クラス	バドミントン (中級・8月)	幼児の体操教室 (8月分)	シェイプアップ (8月分)	貯筋運動 (9月分)	キッズ園&運動あそび		
時間	10:15~11:30	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30		
クラス		体操教室 (初級・8月分)			スポーツ遊び塾 (8月分)	ダンス (小学生) (8月分)	
時間		16:45~17:45			16:45~17:45	17:30~18:30	
クラス	穂掛祭	体操教室 (中級・8月分)	BBSP (8月分)	ヨガ&ストレッチ (8月分)	エアロビックダンス (8月分)	ダンス&踊り (8月分)	
時間	18:00~21:00	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	
月・日	9月 4日	9月 5日	9月 6日	9月 7日	9月 8日	9月 9日	9月 10日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ		朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ
時間	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス	スローエアロ (佐田)	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	ヘルス	シニアヨガ		
時間	10:00~11:00	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45		
クラス	マタニティーヨガ	ヘルス	スローエアロ (出張編)			貯筋運動 (水)	スローエアロ (荒島)
時間	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30			14:00~15:00	13:30~14:30
クラス	健美操 (高)	幼児の体操教室	シェイプアップ		キッズ園&運動あそび		
時間	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30		
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)			スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	16:45~17:45			16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	9月 11日	9月 12日	9月 13日	9月 14日	9月 15日	9月 16日	9月 17日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ		朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ
時間	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	ヘルス	シニアヨガ	貯筋運動 (意東公)	貯筋運動
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45
クラス	スローエアロ (出張編)	ヘルス		ヘルス (9/18分)			スローエアロ (荒島)
時間	13:30~14:30	14:00~15:00		10:45~11:45			13:30~14:30
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび		キッズ園
時間		15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30		15:30~16:30
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)			スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	16:45~17:45			16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	9月 18日	9月 19日	9月 20日	9月 21日	9月 22日	9月 23日	9月 24日
クラス		セラバンドを使ったヨガ		朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ
時間		9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス		女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	マタニティーヨガ (9/18分)	シニアヨガ		貯筋運動
時間		10:45~11:45	10:00~11:00	9:30~10:30	10:45~11:45		10:45~11:45
クラス		ヘルス	スローエアロ (出張編)	スローエアロ (佐田)		スローエアロ (公園)	スローエアロ (荒島)
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	10:00~11:00		13:30~14:30	13:30~14:30
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	ヘルス	運動あそび		
時間		15:30~16:30	15:30~16:30	10:45~11:45	15:30~16:30		
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)			スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	16:45~17:45			16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
月・日	9月 25日	9月 26日	9月 27日	9月 28日	9月 29日	9月 30日	10月 1日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ		朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ
時間	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス	スローエアロ (佐田)	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	スローエアロ (竹矢)	シニアヨガ		貯筋運動 (10月分)
時間	10:00~11:00	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45		10:45~11:45
クラス	マタニティーヨガ	ヘルス	スローエアロ (出張編)	ヘルス		スローエアロ (公園)	スローエアロ (荒島)
時間	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45		13:30~14:30	13:30~14:30
クラス	健美操 (石)	幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび		キッズ園
時間	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30		15:30~16:30
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)			スポーツ遊び塾	ダンス (小学生)	体操教室 (初級)
時間	15:30~16:45	16:45~17:45			16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	体操教室 (上級)
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15
<p><b>10月の予定</b>                  10月15日 (日) 9:30~16:30 「スポーツ交流大会 兼 スポレク広場」                  10月28日 (土) 9:30~12:00 「ライフ チャレンジ・ザ・ウオーグin索出雲」                  たくさんの方の参加をお待ちしています。                  時間は、変更があるかもしれません。正式な時間は、チラシにてお知らせします。</p>							

わくわくスポーツ  
 楽校  
 剣道体験  
 9:30~11:00

わくわくスポーツ  
 楽校&ジュニア  
 スポーツ教室  
 9:00~10:30  
 .....  
 スポーツキッズ園  
 &親子体操教室  
 11:00~12:00

わくわくスポーツ  
 楽校 & スポー  
 ツキッズ園 (親  
 子)  
 スナックゴルフ大  
 会  
 13:30~15:00

わくわくスポーツ  
 楽校 & スポー  
 ツキッズ園  
 京羅木登山  
 9:30~11:00