

## スクール講座予定表 5月分

曜日	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日		金曜日	土曜日	日曜日
月・日	5月 1日	5月 2日		5月 3日	5月 4日		5月 5日	5月 6日	5月 7日
クラス	シェイプアップ (5月分)	セラバンドを使ったヨガ (4月分)		エアロビックダンス				クラブ開放日	エアロビックダンス
時間	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30				9:00~17:00	9:30~10:30
クラス	貯筋運動 (5月分)	女性の為のヨガ (4月分)	貯筋運動 (意東公) (4月分)					スタックゴルフ	
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00					9:30~10:30	
クラス		ヘルス (4月分)						ボール遊び	
時間		14:00~15:00						11:00~12:00	
クラス	バドミントン (初級) (5月分)								
時間	15:30~16:45								
クラス	バドミントン (中級) (5月分)	体操教室 (初級)							
時間	16:15~17:30	16:45~17:45							
クラス		体操教室 (上級)							
時間		18:00~19:15							
クラス		BBSP (4月分)							
時間		18:30~19:30							
月・日	5月 8日	5月 9日		5月 10日	5月 11日		5月 12日	5月 13日	5月 14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-エアロビック		シェイプアップ	親子グラウンドゴルフ大会	エアロビックダンス
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	9:00~12:00	
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45		10:45~11:45		
クラス	健美操 (高)	ヘルス		貯筋運動			スロ-エアロビック (出張)		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00			13:30~14:30		
クラス	バドミントン (初級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	親子で自由あそび	運動あそび	マタニティーヨガ		ボール遊び	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30		13:00~14:00	
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (初級)	ダンス (幼児~小学生低学年)		スポーツ遊び塾		体操教室 (初級)		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	16:30~17:30		16:45~17:45		16:45~17:45		
クラス		体操教室 (中級)				ダンス (小学生)	体操教室 (上級)		
時間		18:00~19:00				17:30~18:30	18:00~19:15		
クラス		BBSP		ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り			
時間		18:30~19:30		20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00			
月・日	5月 15日	5月 16日		5月 17日	5月 18日		5月 19日	5月 20日	5月 21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-エアロビック			小学生陸上教室	
時間	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30			10:00~12:00	
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)	シェイプアップ	シニアヨガ			ビューティー&健康講座 骨盤から若返る! ゴムバンド体操	
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	9:30~10:30	10:45~11:45				10:30~11:30
クラス	貯筋運動	ヘルス	スロ-エアロビック (出張)	ヘルス					
時間	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45					
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	マタニティーヨガ			
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)		親子で自由あそび	スポーツ遊び塾	ダンス (幼児~小学生低学年)	体操教室 (初級)		
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		15:30~16:30	16:45~17:45	16:30~17:30	16:45~17:45		
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)				ダンス (小学生)	体操教室 (上級)		
時間	16:15~17:30	18:00~19:00				17:30~18:30	18:00~19:15		
クラス		BBSP		ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り			
時間		18:30~19:30		20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00			
月・日	5月 22日	5月 23日		5月 24日	5月 25日		5月 26日	5月 27日	5月 28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-エアロビック			エアロビックダンス	
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	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	シェイプアップ	シニアヨガ			小学生陸上教室	
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	9:30~10:30	10:45~11:45			10:00~12:00	
クラス	貯筋運動	ヘルス	スロ-エアロビック (出張)	ヘルス				ボール遊び	
時間	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45				11:00~12:00	
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	マタニティーヨガ			
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)		親子で自由あそび	スポーツ遊び塾	ダンス (幼児~小学生低学年)	体操教室 (初級)		
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		15:30~16:30	16:45~17:45	16:30~17:30	16:45~17:45		
クラス	バドミントン (中級)	体操教室 (中級)				ダンス (小学生)	体操教室 (上級)		
時間	16:15~17:30	18:00~19:00				17:30~18:30	18:00~19:15		
クラス		BBSP		ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り			
時間		18:30~19:30		20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00			
月・日	5月 29日	5月 30日		5月 31日	6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-エアロビック (5月分)				
時間	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 (5月分)				
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45				
クラス		ヘルス	スロ-エアロビック (出張)	貯筋運動					
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00					
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	親子で自由あそび	運動あそび (5月分)	マタニティーヨガ (5月分)			
時間		15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30			
クラス		体操教室 (初級)			スポーツ遊び塾 (5月分)	ダンス (幼児~低学年) (5月分)			
時間		16:45~17:45			16:45~17:45	16:30~17:30			
クラス		体操教室 (中級)				ダンス (小学生) (5月分)			
時間		18:00~19:00				17:30~18:30			
クラス		BBSP		ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス (5月分)	ダンス&踊り (5月分)			
時間		18:30~19:30		20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00			