

スクール講座予定表 8月分

月・日	7月 31日	8月 1日	8月 2日	8月 3日	8月 4日	8月 5日	8月 6日	
クラス 時間	ヘルス (7月分) 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	わくわくスポーツ楽校 &スポーツキッズ園 川遊び 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロビック 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビックダンス 9:00~10:00
クラス 時間	マタニティーヨガ (7月分) 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	9:30~12:00	スローエアロ (佐田) 10:00~11:00	シニアヨガ 10:45~11:45	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00	小学生陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間		ヘルス 14:00~15:00		ヘルス 10:45~11:45	貯筋運動 (意東公) 11:00~12:00	貯筋運動 10:45~11:45		
クラス 時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	キッズ園&運動あそび 15:30~16:30	スローエアロビック (出雲) 13:30~14:30	キッズ園 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-8月) 15:30~16:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45			スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス (小学生) (7月分) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	スローエアロ (佐田) 13:30~14:30
クラス 時間	バドミントン (中級-8月) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス (7月分) 20:00~21:00	ダンス&踊り (7月分) 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:00~19:15	
月・日	8月 7日	8月 8日	8月 9日	8月 10日	8月 11日	8月 12日	8月 13日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30		シェイプアップ 9:30~10:30	スローエアロビック 9:30~10:30	エアロビックダンス 9:00~10:00	スナックゴルフ 9:30~10:30	
クラス 時間	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00			貯筋運動 10:45~11:45	ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45							
クラス 時間	アート・ワーク 13:00~14:30	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロビック (出雲) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00				
クラス 時間	健美操 (石) 14:00~15:00	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30					
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45			ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45		
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:00~19:15	
月・日	8月 14日	8月 15日	8月 16日	8月 17日	8月 18日	8月 19日	8月 20日	
クラス 時間			朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロビック 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビックダンス 9:00~10:00	
クラス 時間			マタニティーヨガ 9:30~10:30	シニアヨガ 10:45~11:45	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00	貯筋運動 10:45~11:45	小学生陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間			スローエアロ (佐田) 10:00~11:00			わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00	ビューティー&健康 講座 骨盤から若 返る!ゴムバンド体 操	
クラス 時間			ヘルス (月・水) 10:45~11:45	キッズ園&運動あそび 15:30~16:30		キッズ園 15:30~16:30	10:30~11:30	
クラス 時間			貯筋運動 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間			キッズ園 15:30~16:30	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:00~19:15		
月・日	8月 21日	8月 22日	8月 23日	8月 24日	8月 25日	8月 26日	8月 27日	
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30		マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30		
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00	シニアヨガ 10:45~11:45	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00	貯筋運動 10:45~11:45	
クラス 時間	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00			ヘルス 10:45~11:45			ボール遊び 11:00~12:00	
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 (出雲) 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	キッズ園&運動あそび 15:30~16:30	わくわく&キッズ 15:00~16:30		
クラス 時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	キッズ園 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45			
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45			ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45		
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:00~19:15	
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 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロビック 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ (9月分) 9:30~10:30	エアロビックダンス (8月分) 9:00~10:00	
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意東公) 10:00~11:00	スローエアロ (佐田) 10:00~11:00	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (9月分) 10:45~11:45		
クラス 時間	バドミントン (初級) 9:30~10:45			ヘルス 10:45~11:45			ボール遊び (9月分) 11:00~12:00	
クラス 時間	バドミントン (中級) 10:15~11:30	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロビック (出雲) 13:30~14:30	貯筋運動 (9月分) 14:00~15:00	キッズ園&運動あそび 15:30~16:30		わくわくスポーツ 楽校 剣道体験 9:30~11:00	
クラス 時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30		スポーツ遊び塾 16:45~17:45			
クラス 時間		体操教室 (初級) 16:45~17:45			ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級:9月分) 16:45~17:45		
クラス 時間	お盆 18:00~21:00	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (上級:9月分) 18:00~19:15	