

スクール講座予定表 10月分

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 時間	ヘルス (9月分) 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ (9月分) 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ (9月分) 9:30~10:30	スローエアロ (9月分) 9:30~10:30	マタニティーヨガ (9月分) 9:30~10:30	シェイプアップ (10月分) 9:30~10:30	エアロビックダンス (9月分) 9:00~10:00
クラス 時間	スローエアロ (佐田) 10:00~11:00	女性の為のヨガ (9月分) 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗) (9月分) 10:00~11:00	スローエアロ (竹矢) 10:00~11:00	シニアヨガ (9月分) 10:45~11:45	貯筋運動 (10月分) 10:45~11:45	小学生陸上教室 (9月分) 10:00~12:00
クラス 時間	マタニティーヨガ (10月分) 10:45~11:45	ヘルス (9月分) 14:00~15:00	スローエアロ (出雲輝) 13:30~14:30	ヘルス (9月分) 10:45~11:45	スローエアロ (公園) 14:00~15:00	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	ボール遊び (9月分) 11:00~12:00
クラス 時間	健美操 (石) (9月分) 14:00~15:00	幼児の体操教室 (9月分) 15:30~16:30	シェイプアップ (9月分) 15:30~16:30	貯筋運動 (9月分) 14:00~15:00	運動あそび (9月分) 15:30~16:30	キッス園 15:30~16:30	スローエアロ (佐田) 13:30~14:30
クラス 時間	バドミントン (初級) (9月分) 15:30~16:45	体操教室 (初級) (9月分) 16:45~17:45			スポーツ遊び塾 (9月分) 16:45~17:45	ダンス (小学生) (9月分) 17:30~18:30	体操教室 (初級) (9月分) 16:45~17:45
クラス 時間	バドミントン (中級) (9月分) 16:15~17:30	体操教室 (中級) (9月分) 18:00~19:00	BBSP (9月分) 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ (9月分) 20:00~21:00	エアロビック (9月分) 20:00~21:00	ダンス&踊り (9月分) 21:00~22:00	体操教室 (上級) (9月分) 18:00~19:15
月・日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8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	スローエアロ 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 9:30~10:30
クラス 時間		貯筋運動 (意乗) (9月分) 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 10:45~11:45	スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	スローエアロ (出雲輝) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45		スローエアロ (生馬) 13:30~14:30	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	健美操 (高) 14:00~15:00	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00			キッス園 15:30~16:30	
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45		BBSP 18:30~19:30		ダンス (小学生) 17:30~18:30	運動あそび 15:30~16:30	
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30		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	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	
月・日	10月 9日	10月 10日	10月 11日	10月 12日	10月 13日	10月 14日	10月 15日
クラス 時間		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 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 9:30~10:30
クラス 時間	スローエアロ (佐田) 10:00~11:00	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗) (9月分) 10:00~11:00	スローエアロ (竹矢) 10:00~11:00	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 10:45~11:45	スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間		ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出雲輝) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	スローエアロ (公園) 14:00~15:00	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	ボール遊び 11:00~12:00
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	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび 15:30~16:30		
クラス 時間		体操教室 (初級) (10月分) 16:45~17:45			スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス (小学生) 17:30~18:30	
クラス 時間		体操教室 (中・上級) 18:00~19:15	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	
月・日	10月 16日	10月 17日	10月 18日	10月 19日	10月 20日	10月 21日	10月 22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 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	クラブ開放日 9:00~17:00
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 (意乗) (9月分) 10:00~11:00	シニアヨガ 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45	エアロビックダンス 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 (出雲輝) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45	スローエアロ (公園) 14:00~15:00		ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	スローエアロ (竹矢) 15:00~16:00	体操教室 (初級) (10月分) 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび 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			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
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中・上級) 18:00~19:15	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	10月 23日	10月 24日	10月 25日	10月 26日	10月 27日	10月 28日	10月 29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 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ (11月分) 9:30~10:30	ライブ チャレンジ・サ・ウォーク 9:00~12:00
クラス 時間	スローエアロ (佐田) 10:00~11:00	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗) (9月分) 10:00~11:00		シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (11月分) 10:45~11:45	
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	ヘルス 14:00~15:00	ヘルス 10:45~11:45		スローエアロ (公園) 14:00~15:00		ボール遊び 13:30~14:30
クラス 時間	スローエアロ (出雲輝) 13:30~14:30	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	運動あそび 15:30~16:30	キッス園 15:30~16:30	小学生陸上教室 14:00~16:00
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			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
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	10月 30日	10月 31日	11月 1日	11月 2日	11月 3日	11月 4日	11月 5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 (11月分) 9:30~10:30		マタニティーヨガ (11月分) 9:30~10:30		小学生陸上教室 (11月分) 10:00~12:00
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		シニアヨガ (11月分) 10:45~11:45			
クラス 時間	スローエアロ (出雲輝) (11月分) 13:30~14:30	ヘルス 14:00~15:00	ヘルス (11月分) 10:45~11:45		スローエアロ (公園) 14:00~15:00		ボール遊び 13:30~14:30
クラス 時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび (11月分) 15:30~16:30		キッス園 15:30~16:30	小学生陸上教室 14:00~16:00
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			スポーツ遊び塾 (11月分) 16:45~17:45	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) (11月分) 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	ヨガ&ストレッチ (11月分) 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) (11月分) 18:00~19:15	エアロビックダンス 15:00~16:00