

## スクール講座予定表 6月分

月・日				6月 1日	6月 2日	6月 3日	6月 4日
クラス				スロ-エアロアロビック (5月分)	シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間				9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス				シニアヨガ (5月分)	貯筋運動	スナックゴルフ	
時間				10:45~11:45	10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス						ボール遊び	
時間						11:00~12:00	
クラス				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		
クラス				スポーツ遊び塾 (5月分)	ダンス (幼児~低学年) (5月分)	体操教室 (初級)	
時間				16:45~17:45	16:30~17:30	16:45~17:45	
クラス					ダンス (小学生) (5月分)	体操教室 (上級)	
時間					17:30~18:30	18:00~19:15	
クラス				エアロビックダンス (5月分)	ダンス&踊り (5月分)		
時間				20:00~21:00	21:00~22:00		
月・日	6月 5日	6月 6日	6月 7日	6月 8日	6月 9日	6月 10日	6月 11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)	ヘルス	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	10:45~11:45	10:45~11:45	10:30~11:30	
クラス	健美操 (高)	ヘルス	スロ-エアロアロビック (出張)	貯筋運動		ボール遊び	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00		11:00~12:00	
クラス	シェイプアップ	幼児の体操教室		運動あそび	マタニティーヨガ		
時間	15:30~16:30	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		体操教室 (初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45		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		ダンス&踊り		
時間			18:30~19:30		21:00~22:00		
クラス			ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス			
時間			20:00~21:00	20:00~21:00			
月・日	6月 12日	6月 13日	6月 14日	6月 15日	6月 16日	6月 17日	6月 18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-エアロアロビック	シェイプアップ	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	
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	貯筋運動	ヘルス	スロ-エアロアロビック (出張)			ボール遊び	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30			11:00~12:00	
クラス			シェイプアップ	運動あそび	マタニティーヨガ		
時間			15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30		
クラス	バドミントン (初級)			スポーツ遊び塾			
時間	15:30~16:45			16:45~17:45			
クラス	バドミントン (中級)				ダンス (小学生)		
時間	16:15~17:30				17:30~18:30		
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	6月 19日	6月 20日	6月 21日	6月 22日	6月 23日	6月 24日	6月 25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-エアロアロビック	シェイプアップ	クラブ開放日	
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	女性の為のヨガ	貯筋運動 (意東公)	ヘルス	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	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~12:00	
クラス		ヘルス	スロ-エアロアロビック (出張)	貯筋運動		スナックゴルフ	
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00		9:30~10:30	
クラス	健美操 (石)	幼児の体操教室	シェイプアップ	運動あそび	マタニティーヨガ	ボール遊び	
時間	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	11:00~12:00	
クラス	バドミントン (初級)	体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾		体操教室 (初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45		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 (中級)	
時間	16:15~17:30	18:00~19:00			17:30~18:30	18:00~19:00	
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	体操教室 (上級)	
時間		18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	18:00~19:15	
月・日	6月 26日	6月 27日	6月 28日	6月 29日	6月 30日	7月 1日	7月 2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-エアロアロビック	シェイプアップ	エアロビックダンス (6月分)	
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	小学生陸上教室 (6月分)	
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~12:00	
クラス		ヘルス	スロ-エアロアロビック (出張)	貯筋運動			ビューティー&健康講座 ストレッチ整体
時間		14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00			14:00~15:00
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	運動あそび	マタニティーヨガ		
時間		15:30~16:30	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		体操教室 (初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45		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		