

2020年度 定期・特別教室タイムスケジュール

時間	月				火				水				木				金				土				区分					
	第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室	第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室	第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室	第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室	第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室	第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室						
8:00																														
8:30																														
9:00																														
9:30			9:00 月曜ズンバ	9:00【定期】歌声教室			9:00 やさしい骨盤ヨガ		9:00【定期】卓球		9:00【定期】シンプルエアロ	9:10【定期】社交ダンス(入門)	9:00【定期】バドミントン												7:45【定期】土曜テニス(中級・中上級)		8:00 パワーエナジーヨガ①			
10:00			9:50				9:50			9:30【定期】親子体操	10:00【定期】はじめてフラダンス	10:00【定期】社交ダンス(初中級)													9:00【定期】エアロ&インナーシェイプ	9:00【定期】本気で体幹プロジェクト	9:40 すっきりヨガ①	9:50 エアロ&インナーシェイプ	9:50	
10:30			10:00【定期】ピギナーズエアロ				10:00			10:45	10:15【定期】社交ダンス	10:15													10:00【定期】スタンダードエアロ	10:00【定期】英語で親子リトミック	10:45【定期】ジュニアテニス	10:00 すっきりヨガ②	10:00 パワーエナジーヨガ②	
11:00			10:50				10:50				11:00	11:30													10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	
11:30	11:05【定期】ラージボール卓球	11:15【定期】スポーツ吹き矢	11:00【定期】ピラティス				11:00【定期】シニアストレッチ①	11:10【定期】姿勢デザイン			11:15【定期】はじめてテニス	11:50													11:10【定期】エンジョイスports	11:00 ボディメンテナンス	11:20【定期】絵手紙/書道			
12:00			11:50				11:50				12:00【定期】脳トレ体操	12:50													12:00【定期】カーディオキックボクシング	12:00	12:50			
12:30			12:00【定期】やさしいピラティス	12:00 託児			12:00【定期】シニアストレッチ②				12:15	12:30													12:50	12:50	12:50			
13:00			12:50				12:50				12:30	13:10																		
13:30											13:45	14:00																		
14:00											14:00	14:40																		
14:30											14:40	15:30																		
15:00											15:30	16:10																		
15:30											16:10【定期】特訓!スポーツ執	17:15																		
16:00											17:00【定期】キッズヒップホップ	17:30【定期】ジュニアテニス(入門~初級)																		
16:30											17:30【定期】ジュニア野球	18:00【定期】ジュニアヒップホップ																		
17:00											18:30	18:50																		
17:30											17:15	17:30																		
18:00											17:30【定期】ミニバスケットボール	18:45																		
18:30											18:45	19:00																		
19:00											19:00	19:30																		
19:30											19:30	20:30																		
20:00											20:30	20:45																		
20:30											20:45	21:10																		
21:00											21:10	22:40																		
21:30											22:40																			
21:30																														
22:00																														
22:30																														
23:00																														



*【定期】は、定期教室です。
*その他は、特別教室です。