平成30年度　定期・特別教室タイムスケジュール

月

第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室
11:00【定期】ラージボール卓球 12:45	11:15【定期】スポーツ吹き矢 12:45	9:00 ヨガ&ヘッド 9:50	9:00【定期】歌声教室 10:00
		10:00【定期】ピギナーズエアロ 10:50	10:10【定期】姿勢デザイン 11:00
		11:00【定期】ピラティス 11:50	
		12:00【定期】やさしいピラティス 12:50	

スポーツ系教室
健康づくり系教室
エアロビクス系教室
コア系教室
ダンス系教室
妊婦・親子向け教室
子ども向け教室
文化系教室

火

第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室
9:30【定期】中級テニス初中級テニス① 11:00		9:00 やさしい骨盤ヨーガ 9:50	
11:15【定期】初中級テニス②初級テニス 12:45		10:00 ピラティスボディメイク 10:50	
		11:00【定期】シニアストレッチ① 11:50	11:00【定期】健康麻雀 13:00
		12:00【定期】シニアストレッチ② 12:50	
15:15【定期】幼児サッカー 16:30			
16:45 NEW！【定期】ジュニアチャレンジ 18:50	17:25【定期】ミニバスケットボール 18:45		
	19:00 バスケットボールタイム 20:50		

水

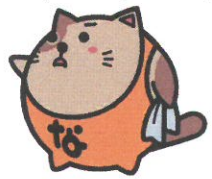
第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室
9:00【定期】卓球 10:45	9:30【定期】親子体操 10:30	9:00【定期】シンプルエアロ 9:50	9:10【定期】社交ダンス（入門） 10:00
		10:00【定期】はじめてフラダンス 10:50	10:15【定期】社交ダンス（初中級） 11:30
	11:15【定期】はじめてテニス 12:15	11:00【定期】フラダンス 11:50	11:45【定期】フラメンコ 12:45
13:10【定期】ひまわり健康体操 14:40	12:30 エンジョイテニス 13:45	12:00【定期】コグニサイズ 12:50	
	14:00【定期】太極拳 15:30		
	16:10【定期】特訓！スポーツ塾 17:15		
	17:30 NEW！【定期】タグラグビー 18:50		17:00【定期】キッズヒップホップ 17:50
			18:00【定期】ジュニアヒップホップ 18:50

木

第1体育室	第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室
9:00【定期】バドミントン 10:45			↓NEW！	
11:10【定期】生活習慣病予防 12:40			9:00【定期】日本舞踊エクササイズ 9:50	9:00 託児 10:50
			10:00 木曜ズンバ 10:50	
			11:00【定期】ほほえみヨーガ① 11:50	
			12:00【定期】ほほえみヨーガ② 12:50	13:00 ベビーマッサージ＆産後のカラダリセット 13:50
		14:40【定期】幼児体操① 15:40		14:00【定期】セルフリンパマッサージ 14:50
		15:45【定期】幼児体操② 16:45		
17:30【定期】ジュニアテニス（入門～初級） 18:30	17:00 NEW！【定期】ビーコルバスケ 18:50			

金

第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室
13:10【定期】太極拳 14:40		9:00 NEW！ベリーダンス 9:50	
15:00【定期】キッズスポーツ 15:50	11:10【定期】エンジョイスポーツ 12:50	10:00【定期】スタンダードエアロ 10:50	10:00【定期】英語で親子リトミック 10:50
16:00【定期】ジュニア野球 16:50		11:00 ボディメンテナンス 11:50	11:20【定期】絵手紙／書道 12:50
		12:00 カーディオキックボクシング 12:50	
21:10【定期】夜金テニス（初級)(中級） 22:40			19:30 ビラティス&ボディコンディ 20:30
			20:45 ナイトヨーガ 21:45



土

第1体育室	第2体育室	第3体育室	研修室
7:45【定期】土曜テニス（中級・中上級） 9:00		8:00 パワーエナジーヨーガ① 8:50	
9:15【定期】ジュニアテニス 10:45	8:40【定期】すっきりヨーガ① 9:40	9:00【定期】エンジョイエアロ 9:50	9:00 NEW！【定期】キッズ／ジュニア空手 10:50
←NEW！	9:45【定期】すっきりヨーガ② 10:45	10:00 パワーエナジーヨーガ② 10:50	

*【定期】は、定期教室です。

*その他は、特別教室です。

区分：早朝／A帯／B帯／C帯／D帯／E帯／F帯／深夜