2019年度　定期・特別教室タイムスケジュール

	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																					7:45【定期】土曜テニス（中級・中上級）		8:00 パワーエナジーヨーガ①		早朝
8:30																					9:00		8:50		
9:00			9:00 月曜ズンバ 9:50	9:00 【定期】歌声教室			9:00 やさしい骨盤ヨーガ		9:00 【定期】卓球		9:00 【定期】シンブルエアロ 9:50	9:10【定期】社交ダンス（入門）	9:00 【定期】バドミントン			9:00 託児	9:00【定期】日本舞踊エクササイズ 9:50		9:00 ヘソーメンマ 9:50			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 【定期】本気で体幹プロジェクト 9:50	
9:30			10:00 【定期】ビギナーズエアロ 10:50	10:00	9:30 【定期】中級テニス 初中級テニス① 11:00		10:00 ピラティス ボディメイク 10:50			9:30 【定期】親子体操 10:30	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				10:50	10:00 木曜ズンバ 10:50		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	9:15 【定期】ジュニアテニス 10:45	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	10:00【定期】ジュニア空手 10:50	A帯
11:00	11:05 【定期】ラージボール卓球 12:50	11:15 【定期】スポーツ吹き矢 12:45	11:00 【定期】ピラティス 11:50		11:15 【定期】初中級テニス② 初級テニス 12:45		11:00【定期】シニアストレッチ① 11:50	11:10 【定期】姿勢デザイン 12:10		11:15 【定期】はじめてテニス 12:15	11:00 【定期】フラダンス 11:50		11:10 【定期】生活習慣病予防 12:40				11:10 【定期】エンジョイスポーツ 12:50	11:00 ボディメンテナンス 11:50	11:20 【定期】絵手紙／書道 12:50					B帯
12:00			12:00【定期】やさしいピラティス 12:50				12:00【定期】シニアストレッチ② 12:50			12:30 エンジョイテニス 13:45	12:00【定期】脳トレ体操 12:50						12:00【定期】ほほえみヨーガ② 12:50		12:00 カーディオキックボクシング 12:50							
13:00									13:10 【定期】ひまわり健康体操 14:40	14:00 【定期】太極拳 15:30						13:00 ベビーマッサージ＆産後のカラダリセット 13:50		13:10 【定期】太極拳 14:40							
13:30																14:00【定期】セルフリンパマッサージ 14:50		15:00【定期】楽しくボール運動 15:50							C帯
14:00																		16:00 【定期】かけっこ 16:50							
14:30													時間変更												
15:00														15:05 【定期】幼児体操① 15:55											
15:30					15:15 【定期】幼児サッカー 16:30																				D帯
16:00										16:10 【定期】特訓！スポーツ塾 17:15				16:00 【定期】幼児体操② 16:50										
16:30							時間変更																		
17:00						17:15 【定期】苦手種目に挑戦 18:15						17:00【定期】キッズヒップホップ 17:50		17:00 【定期】ビーコルバスケ 18:50											
17:30					17:25【定期】ミニバスケットボール 18:45					17:30 【定期】ジュニア野球 18:30			17:30【定期】ジュニアテニス（入門～初級） 18:30											E帯
18:00												18:00【定期】ジュニアヒップホップ 18:50													
18:30																									
19:00		スポーツ系教室				19:00 バスケットボールタイム																			F帯
19:30		健康づくり系教室																							
20:00		エアロビクス系教室																19:30 ピラティス&ボディコンディ 20:30							
20:30		コア系教室																							
21:00		ダンス系教室				20:50												20:45 ナイトヨーガ 21:45							
21:30		親子向け教室															21:10 【定期】夜金テニス（初級)(中級) 22:40								深夜
22:00		子ども向け教室																							
22:30		文化系教室																							
23:00																									

*【定期】は、定期教室です。

*その他は、特別教室です。