2026スクール講座予定表　　１２月分

	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
月・日	11月　23日	11月　24日		11月　25日	11月　26日	11月　27日		11月　28日	11月　29日
クラス				ハタヨガ（11月分）	貯筋運動（11月分）		貯筋運動（11月分）		
時間				9：30～10：30	13：30～14：30		9：30～10：30		
クラス			シェイプアップ（11月分）			シェイプアップ（12月分）	スローエアロ（11月分）		エアロビック（11月分）
時間			10：45～11：45			10：45～11：45	10：45～11：45		9：30～10：30
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操（11月分）	貯筋運動（11月分）	ヘルス（11月分）	Biimaスポーツ	幼児の体操（11月分）	スローエアロ（荒島・11月）		ビューティー講座
時間	15：45～16：45	15：15～16：15	10：45～11：45	11：00～12：00	15：45～16：45	15：15～16：15	13：30～14：30		ヨガ
クラス	バドミントン（11月分）	体操教室（初級・11月）	体幹トレーニング（11月分	貯筋運動（11月分）	Biimaスポーツ	体操教室（初級・11月）			会員　500円
時間	16：00～17：30	16：20～17：20	15：00～16：00	14：00～15：00	16：45～17：45	16：20～17：20			非会員　800円
クラス	Biimaスポーツ	体操教室（中級・11月）	シェイプアップ（11月分）		ダンス（小学生・11月分）	体操教室（中級・11月）			10：00～11：00
時間	16：45～17：45	17：35～18：35	18：00～19：00		17：30～18：30	17：35～18：35			スポーツ遊び（11月分）
クラス	Biimaスポーツ	体操教室（上級・11月）	ヨガ&ストレッチ（11月分			体操教室（上級・11月）	シェイプアップ（12月分）	ピラティス（11月分）	11：00～12：00
時間	17：50～18：50	18：40～19：40	20：00～21：00			18：40～19：40	18：00～19：00	20：00～21：00	
月・日	11月　30日	12月　1日		12月　2日	12月　3日	12月　4日		12月　5日	12月　6日
クラス	ヘルス（11月分）			ハタヨガ	貯筋運動		貯筋運動	クラブ開放日	
時間	10：00～11：00			9：30～10：30	13：30～14：30		9：30～10：30	9：00～12：00	
クラス							スローエアロビック	野球教室	
時間							10：45～11：45	9：00～10：30	
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操（11月分）	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ（荒島）	エアロビック（11月分）	
時間	15：45～16：45	15：15～16：15	10：45～11：45	11：00～12：00	15：45～16：45	15：15～16：15	13：30～14：30	9：30～10：30	
クラス	バドミントン（12月分）	体操教室（初級・11月）		貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室（初級）		スポーツ遊び塾	
時間	16：00～17：30	16：20～17：20		14：00～15：00	16：45～17：45	16：20～17：20		11：00～12：00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室（中級・11月）			ダンス（小学生）	体操教室（中級）			
時間	16：45～17：45	17：35～18：35			17：30～18：30	17：35～18：35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室（上級・11月）	ヨガ&ストレッチ			体操教室（上級）			
時間	17：50～18：50	18：40～19：40	20：00～21：00			18：40～19：40			
月・日	12月　7日	12月　8日		12月　9日	12月　10日	12月　11日		12月　12日	12月　13日
クラス	ヘルス			ハタヨガ	貯筋運動		貯筋運動	野球教室	
時間	10：00～11：00			9：30～10：30	13：30～14：30		9：30～10：30	9：00～10：30	
クラス	チェアヨガ		シェイプアップ				スローエアロビック	エアロビック	
時間	14：00～15：00		10：45～11：45				10：45～11：45	9：30～10：30	
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ（荒島）	陸上教室	
時間	15：45～16：45	15：15～16：15	10：45～11：45	11：00～12：00	15：45～16：45	15：15～16：15	13：30～14：30	10：00～12：00	
クラス	バドミントン	体操教室（初級）	体幹トレーニング	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室（初級）		スポーツ遊び塾	
時間	16：00～17：30	16：20～17：20	15：00～16：00	14：00～15：00	16：45～17：45	16：20～17：20		11：00～12：00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室（中級）	シェイプアップ		ダンス（小学生）	体操教室（中級）			
時間	16：45～17：45	17：35～18：35	18：00～19：00		17：30～18：30	17：35～18：35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室（上級）	ヨガ&ストレッチ			体操教室（上級）		ピラティス	
時間	17：50～18：50	18：40～19：40	20：00～21：00			18：40～19：40		20：00～21：00	
月・日	12月　14日	12月　15日		12月　16日	12月　17日	12月　18日		12月　19日	12月　20日
クラス	ヘルス			ハタヨガ	貯筋運動		貯筋運動	野球教室	
時間	10：00～11：00			9：30～10：30	13：30～14：30		9：30～10：30	9：00～10：30	
クラス	チェアヨガ		シェイプアップ					エアロビック	ビューティー講座
時間	14：00～15：00		10：45～11：45					9：30～10：30	ヨガ
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ（荒島）	スポーツ遊び塾	会員　500円
時間	15：45～16：45	15：15～16：15	10：45～11：45	11：00～12：00	15：45～16：45	15：15～16：15	13：30～14：30	11：00～12：00	非会員　800円
クラス	バドミントン	体操教室（初級）	体幹トレーニング	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室（初級）			10：00～11：00
時間	16：00～17：30	16：20～17：20	15：00～16：00	14：00～15：00	16：45～17：45	16：20～17：20			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室（中級）	シェイプアップ		ダンス（小学生）	体操教室（中級）			
時間	16：45～17：45	17：35～18：35	18：00～19：00		17：30～18：30	17：35～18：35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室（上級）	ヨガ&ストレッチ			体操教室（上級）			
時間	17：50～18：50	18：40～19：40	20：00～21：00			18：40～19：40			
月・日	12月　21日	12月　22日		12月　23日	12月　24日	12月　25日		12月　26日	12月　27日
クラス	ヘルス		シェイプアップ	ハタヨガ	貯筋運動		貯筋運動	エアロビック	
時間	10：00～11：00		10：45～11：45	9：30～10：30	13：30～14：30	火曜日と合同 ⇓	9：30～10：30	9：30～10：30	
クラス	チェアヨガ		貯筋運動			幼児の体操（12月分）	スローエアロビック	陸上教室	ビューティー講座
時間	14：00～15：00		10：45～11：45			15：15～16：15	10：45～11：45	10：00～12：00	ゴムバンド体操
クラス			体幹トレーニング	ヘルス	Biimaスポーツ	体操教室（初級・12月）	スローエアロ（荒島）	スポーツ遊び塾	会員　500円
時間			15：00～16：00	11：00～12：00	15：45～16：45	16：20～17：20	13：30～14：30	11：00～12：00	非会員　800円
クラス	バドミントン		シェイプアップ	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室（中級・12月）		ボールあそび	10：00～11：00
時間	16：00～17：30		18：00～19：00	14：00～15：00	16：45～17：45	17：35～18：35		13：30～14：30	
クラス			ヨガ&ストレッチ		ダンス（小学生）	体操教室（上級・12月）		ピラティス	
時間			20：00～21：00		17：30～18：30	18：40～19：40		20：00～21：00	
月・日	12月　28日	1月　5日							
クラス	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	体操教室（初級）					
時間	10：00～11：00	13：00～14：00	15：15～16：15	16：20～17：20					
クラス	バドミントン（1月分）	Biimaスポーツ	体操教室（中級）	体操教室（上級）					
時間	13：30～15：00	14：00～15：00	17：35～18：35	18：40～19：40					
クラス	チェアヨガ（1月分）	Biimaスポーツ							
時間	14：00～15：00	15：00～16：00							

12月29日（火）～1月3日（日）閉館日