

2021年10月 SSGスケジュール ※赤表示の教室は冬時間となります

更新日

2021/9/29

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
	はじめてみようヨガ 9:45~10:45	姿勢改善ピラティス 9:30~10:30	バレーボール(朝) 10:00~12:00	ひきしめエクササイズ 9:45~10:45	アクアピクス(朝) 10:00~11:00	
	ステップアップ水泳 10:00~11:00	マスターズ(朝) 10:00~11:00	バドミントン 10:00~12:00	マスターズ(朝) 10:00~11:00	やさしいハタヨガ 11:15~12:15	
	はじめてみよう水泳 11:00~12:00	エンジョイエアロ 10:45~11:45	ステップアップ水泳 10:00~11:00	マスターズ(朝) 11:00~12:00	ゆったり太極拳 13:30~14:30	
	キッズアスレチック(初級) 16:00~17:00	マスターズ(朝) 11:00~12:00	ゆったり太極拳 10:00~11:00	フィットネスヨガ 11:00~12:00	はじめての新体操 15:30~16:15	
	ステップアップアスレ 17:00~18:00	はじめてのペリーエクササイズ 13:00~14:00	はじめてみよう水泳 11:00~12:00	骨盤ヨガ 13:00~14:00	新体操(初級) 16:15~17:00	
		アクアリフレッシュ 14:00~15:00	フラダンス教室 11:15~12:15	アクアリフレッシュ 14:00~15:00	新体操(上級) 16:30~17:30	
		カラダ改善ヨガ 19:30~20:30	ステップアップ水泳 14:00~15:00	新体操(中級) 16:15~17:00	ベシックヨガ 18:55~19:55	
		はじめてのマスターズスイム 19:30~20:30	アクアピクス(夜) 19:00~20:00	ジュニアバレーボール 17:00~19:00	楽しいフラメンコ教室 20:00~21:00	
			姿勢改善ピラティス 18:55~19:55	ヒップホップ 17:30~18:30		
			マスターズ(夜) 19:30~20:30	ジュニアバラスイミング 18:00~19:00		
			バレトン教室 20:00~21:00	ジュニアバラスイミング 19:00~20:00		
				シェイプアップエアロ 18:55~19:55		
				ストレッチヨガ 20:00~21:00		
				バレーボール(夜) 19:00~21:00		
24/31	25	26	27	28	29	30
	はじめてみようヨガ 9:45~10:45	姿勢改善ピラティス 9:30~10:30	バレーボール(朝) 10:00~12:00	ひきしめエクササイズ 9:45~10:45	アクアピクス(朝) 10:00~11:00	
	ステップアップ水泳 10:00~11:00	マスターズ(朝) 10:00~11:00	バドミントン 10:00~12:00	マスターズ(朝) 10:00~11:00	やさしいハタヨガ 11:15~12:15	
	はじめてみよう水泳 11:00~12:00	エンジョイエアロ 10:45~11:45	ステップアップ水泳 10:00~11:00	マスターズ(朝) 11:00~12:00	ゆったり太極拳 13:30~14:30	
	キッズアスレチック(初級) 16:00~17:00	マスターズ(朝) 11:00~12:00	ゆったり太極拳 10:00~11:00	フィットネスヨガ 11:00~12:00	はじめての新体操 15:30~16:15	
	ステップアップアスレ 17:00~18:00	はじめてのペリーエクササイズ 13:00~14:00	はじめてみよう水泳 11:00~12:00	骨盤ヨガ 13:00~14:00	新体操(初級) 16:15~17:00	
		アクアリフレッシュ 14:00~15:00	フラダンス教室 11:15~12:15	アクアリフレッシュ 14:00~15:00	新体操(上級) 16:30~17:30	
		カラダ改善ヨガ 19:30~20:30	腰痛予防ヨガ 13:00~14:00	新体操(中級) 16:15~17:00	ベシックヨガ 18:55~19:55	
		はじめてのマスターズスイム 19:30~20:30	ステップアップ水泳 14:00~15:00	ジュニアバレーボール 17:00~19:00	マスターズ(夜) 19:30~20:30	
			アクアピクス(夜) 19:00~20:00	ヒップホップ 17:30~18:30	楽しいフラメンコ教室 20:00~21:00	
			姿勢改善ピラティス 18:55~19:55	ジュニアバラスイミング 18:00~19:00		
			マスターズ(夜) 19:30~20:30	ジュニアバラスイミング 19:00~20:00		
			バレトン教室 20:00~21:00	シェイプアップエアロ 18:55~19:55		
				ストレッチヨガ 20:00~21:00		
				バレーボール(夜) 19:00~21:00		