平成30年度自主事業定期教室　年間一覧表（予定）

教室略称
健康：やさしい健康体操（多目的室）10:00~11:15　からだ：からだコンディショニング（多目的室）19:15~20:30　初フット：超初心者レディースフットサル（メインA）10:00~12:00 ベルマーレ：湘南ベルマーレフットサルスクール（メインA）15:00~18:00
中フット：中級レディースフットサル（メインA）10:00~12:00　シャドー：シャドーエクササイズ（武道場）10:00~11:00　ヨガ：リラックスヨガ（多目的室）10:00~11:30　HIPHOP：初級HIPHOP（多目的室）16:30~17:30
バスケ：湘南バスケットボールスクール（メインA）15:30~20:45

注）講師や体育館の日程により変更する場合もあります。変更がある場合は随時更新していきます。

2018年 4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	バスケ① 健康① からだ①		ベルマーレ	ベルマーレ		
8	9	10	11	12	13	14
	バスケ① 健康① からだ①	シャドー①	ベルマーレ	ベルマーレ	HIPHOP①	
15	16	17	18	19	20	21
	バスケ① 健康① からだ①	初フット① ヨガ① シャドー①	ベルマーレ	中フット① ベルマーレ	HIPHOP①	
22	23	24	25	26	27	28
		初フット① ヨガ① シャドー①	ベルマーレ	中フット① ベルマーレ	HIPHOP①	
29	30					
	バスケ①					

2018年 5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			ベルマーレ			
6	7	8	9	10	11	12
	バスケ① 健康① からだ①	初フット① ヨガ① シャドー①	ベルマーレ	中フット① ベルマーレ		
13	14	15	16	17	18	19
	バスケ①	初フット① ヨガ① シャドー①	ベルマーレ	中フット① ベルマーレ	HIPHOP①	
20	21	22	23	24	25	26
	バスケ① 健康① からだ①	初フット② ヨガ① シャドー①	ベルマーレ	中フット② ベルマーレ	HIPHOP①	
27	28	29	30	31		
		初フット② ヨガ① シャドー②		中フット②		

2018年 6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					HIPHOP①	
3	4	5	6	7	8	9
	バスケ① 健康② からだ②	初フット② ヨガ② シャドー②	ベルマーレ	中フット② ベルマーレ	HIPHOP②	
10	11	12	13	14	15	16
	バスケ① 健康② からだ②	初フット② ヨガ② シャドー②	ベルマーレ	中フット② ベルマーレ	HIPHOP②	
17	18	19	20	21	22	23
	バスケ① 健康② からだ②	初フット③ ヨガ② シャドー②	ベルマーレ	中フット② ベルマーレ	HIPHOP②	
24	25	26	27	28	29	30
		初フット③ ヨガ② シャドー②	ベルマーレ	中フット③ ベルマーレ	HIPHOP②	

2018年 7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	バスケ② 健康② からだ②	初フット③ ヨガ② シャドー②	ベルマーレ	中フット③ ベルマーレ	HIPHOP②	
8	9	10	11	12	13	14
	バスケ② 健康② からだ②	初フット③ ヨガ②	ベルマーレ	中フット③ ベルマーレ	HIPHOP②	
15	16	17	18	19	20	21
		初フット③	ベルマーレ	中フット③ ベルマーレ		
22	23	24	25	26	27	28
			ベルマーレ			
29	30	31				
	バスケ② 健康③ からだ③					

2018年 8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				ベルマーレ		
5	6	7	8	9	10	11
	健康③ からだ③		ベルマーレ	ベルマーレ		
12	13	14	15	16	17	18
	バスケ②					
19	20	21	22	23	24	25
	健康③ からだ③		ベルマーレ	ベルマーレ		
26	27	28	29	30	31	
			ベルマーレ	ベルマーレ		

2018年 9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	バスケ② 健康③ からだ③	初フット④ シャドー③	ベルマーレ	中フット④ ベルマーレ		
9	10	11	12	13	14	15
	バスケ② 健康③ からだ③	初フット④ シャドー③	ベルマーレ	中フット④ ベルマーレ	HIPHOP③	
16	17	18	19	20	21	22
		初フット④ シャドー③	ベルマーレ	中フット④ ベルマーレ	HIPHOP③	
23	24	25	26	27	28	29
		初フット④ シャドー③			HIPHOP③	
30						

2018年 10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	健康④ からだ④	初フット⑤ ヨガ③ シャドー③	ベルマーレ	中フット④ ベルマーレ	HIPHOP③	
7	8	9	10	11	12	13
		ヨガ③ シャドー③	ベルマーレ	中フット④	HIPHOP③	
14	15	16	17	18	19	20
	バスケ② 健康④ からだ④	初フット⑤ ヨガ③ シャドー④	ベルマーレ	中フット⑤ ベルマーレ		
21	22	23	24	25	26	27
		ヨガ③ シャドー④	ベルマーレ	中フット⑤ ベルマーレ	HIPHOP③	
28	29	30	31			
	バスケ② 健康④ からだ④	初フット⑤ ヨガ③ シャドー④				

2018年 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				中フット⑤ ベルマーレ	HIPHOP④	
4	5	6	7	8	9	10
	バスケ② 健康④ からだ④	初フット⑤ ヨガ③ シャドー④	ベルマーレ	中フット⑤ ベルマーレ		
11	12	13	14	15	16	17
	バスケ② 健康④ からだ④	初フット⑤ ヨガ④ シャドー④	ベルマーレ	中フット⑤ ベルマーレ		
18	19	20	21	22	23	24
	バスケ③ 健康⑤ からだ⑤	初フット⑥ ヨガ④ シャドー④	ベルマーレ	中フット⑥ ベルマーレ		
25	26	27	28	29	30	
		初フット⑥ ヨガ④ シャドー⑤	ベルマーレ	中フット⑥	HIPHOP④	

2018年 12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	バスケ③ 健康⑤ からだ⑤	初フット⑤ ヨガ④ シャドー⑤		中フット⑥	HIPHOP④	
9	10	11	12	13	14	15
	健康⑤ からだ⑤	ヨガ④			HIPHOP④	
16	17	18	19	20	21	22
	バスケ③ 健康⑤ からだ⑤	初フット⑥ ヨガ④ シャドー⑤	ベルマーレ	中フット⑥ ベルマーレ	HIPHOP④	
23	24	25	26	27	28	29
		シャドー⑤				
30	31					

2019年 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	健康⑤ からだ⑤	ヨガ⑤	ベルマーレ	ベルマーレ	HIPHOP④	
13	14	15	16	17	18	19
		初フット⑦ ヨガ⑤ シャドー⑤	ベルマーレ	中フット⑦ ベルマーレ	HIPHOP⑤	
20	21	22	23	24	25	26
	バスケ③ 健康⑤ からだ⑤	初フット⑦ ヨガ⑤ シャドー⑤	ベルマーレ	中フット⑦ ベルマーレ	HIPHOP⑤	
27	28	29	30	31		
		初フット⑦ ヨガ⑤ シャドー⑥	ベルマーレ	中フット⑦ ベルマーレ		

2019年 2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	バスケ③ 健康⑤ からだ⑤	初フット⑦ ヨガ⑤ シャドー⑥	ベルマーレ	中フット⑦ ベルマーレ		
10	11	12	13	14	15	16
		初フット⑦ ヨガ⑤ シャドー⑥	ベルマーレ	中フット⑦ ベルマーレ	HIPHOP⑤	
17	18	19	20	21	22	23
	バスケ③ 健康⑤ からだ⑤	初フット⑧ ヨガ⑤ シャドー⑥	ベルマーレ	中フット⑧ ベルマーレ	HIPHOP⑤	
24	25	26	27	28		
		初フット⑧ ヨガ⑤ シャドー⑥	ベルマーレ	中フット⑧ ベルマーレ		

2019年 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					HIPHOP⑤	
3	4	5	6	7	8	9
	健康⑤ からだ⑤	初フット⑧ ヨガ⑤ シャドー⑤	ベルマーレ	中フット⑧ ベルマーレ		
10	11	12	13	14	15	16
	バスケ③ 健康⑤ からだ⑤	初フット⑧ ヨガ⑤	ベルマーレ	中フット⑧ ベルマーレ	HIPHOP⑤	
17	18	19	20	21	22	23
	バスケ③	初フット⑧ ヨガ⑥	ベルマーレ		HIPHOP⑤	
24	25	26	27	28	29	30
		ヨガ⑥	ベルマーレ	ベルマーレ		
31						

超初心者レディースフットサル　第4期はメインB開催

平成30年度自主事業自由教室　年間一覧表（予定）

教室略称
朝ヨガ：朝ヨガ（会議室）9:15~10:15　ヨガ：シェイプアップヨガ（会議室）10:30~11:30　ボディメイク：ボディメイク＆ストレッチ（武道場床）13:30~14:30
エンジョイエアロ：エンジョイエアロ＆のびのびストレッチ（多目的室）12:15~13:15　リフレッシュ：リフレッシュ体操＆ストレッチ（多目的室）13:30~14:30
かんたんエアロ：かんたんエアロ＆のびのびストレッチ（多目的室）13:30~14:30

注）講師や体育館の日程により変更する場合もあります。変更がある場合は随時更新していきます。

2018年 4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
8	9	10	11	12	13	14
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
15	16	17	18	19	20	21
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
22	23	24	25	26	27	28
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
29	30					
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク					

2018年 5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
13	14	15	16	17	18	19
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
20	21	22	23	24	25	26
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
27	28	29	30	31		
				エンジョイエアロ リフレッシュ		

2018年 6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					かんたんエアロ	
3	4	5	6	7	8	9
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク				かんたんエアロ	
10	11	12	13	14	15	16
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
17	18	19	20	21	22	23
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
24	25	26	27	28	29	30
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	

2018年 7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
8	9	10	11	12	13	14
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
15	16	17	18	19	20	21
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク					

2018年 8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
5	6	7	8	9	10	11
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
12	13	14	15	16	17	18
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
19	20	21	22	23	24	25
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
26	27	28	29	30	31	
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	

2018年 9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
9	10	11	12	13	14	15
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
16	17	18	19	20	21	22
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
23	24	25	26	27	28	29
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
30						

2018年 10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
7	8	9	10	11	12	13
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
14	15	16	17	18	19	20
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ		
21	22	23	24	25	26	27
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
28	29	30	31			
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク					

2018年 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
4	5	6	7	8	9	10
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ		
11	12	13	14	15	16	17
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ		
18	19	20	21	22	23	24
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
25	26	27	28	29	30	
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	

2018年 12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
9	10	11	12	13	14	15
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
16	17	18	19	20	21	22
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2019年 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
13	14	15	16	17	18	19
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
20	21	22	23	24	25	26
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
27	28	29	30	31		

2019年 2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
10	11	12	13	14	15	16
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
17	18	19	20	21	22	23
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
24	25	26	27	28		
				エンジョイエアロ リフレッシュ		

2019年 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					かんたんエアロ	
3	4	5	6	7	8	9
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ		
10	11	12	13	14	15	16
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
17	18	19	20	21	22	23
	朝ヨガ ヨガ ボディメイク			エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
24	25	26	27	28	29	30
				エンジョイエアロ リフレッシュ	かんたんエアロ	
31						