

TTCアリーナ主催（スポーツ）教室スケジュール

【2018.9月】 ☆各教室はお休みの週もありますので事前に確認してください

教室の参加料金・内容等詳細については各教室案内もご覧ください。

	月	火	水	木	金	土	日		
8:30	休館日	18日・25日は振替休館日です	5日・12日 19日・26日					8:30	
9:00			9:00~9:30 JOYBEAT ~ストレッチ~ (16歳以上) ↑ 無料				8日・22日		9:00
10:00				6日・13日	7日・14日 21日・28日		第2・4土曜 9:30~11:30 バレーボール 教室 (小・中学生) (義務教育学校生) ↑ 事前申込制		10:00
11:00				10:30~11:30 健康ヨガ① (16歳以上) ↑ 事前申込制	10:30~11:30 JOYBEAT 映像レッスン 「エアロビクス &ストレッチ」 (16歳以上) ↑ 1回200円				11:00
12:00			※ JOYBEAT《映像レッスン》は当月中は毎回同内容のプログラムです。 スタッフは常時つきませんのであらかじめご承知おきください。						12:00
13:00				4日・11日	5日・12日 19日・26日	6日・13日 20日・27日	7日・14日		
14:00	※ 17日(祝) ・ 24日(祝) は開館	14:00~15:00 JOYBEAT 映像レッスン 「エアロビクス &ストレッチ」 (16歳以上) ↑ 1回200円	14:00~14:45 生活筋力向上 ゆっくりプログラム ~コアトレ~ ↑ 1回200円	14:00~15:00 JOYBEAT 映像レッスン 「格闘エクササイズ &ストレッチ」 (16歳以上) ↑ 1回200円	14:00~15:00 健康ヨガ② (16歳以上) ↑ 事前申込制			14:00	
15:00								15:00	
16:00			4日・11日						16:00
17:00			16:30~17:15 キッズスポーツ 教室 (幼児) (小・義務1~3) ↑ 事前申込制					日曜日の 営業時間は 17:00 までです。	17:00
18:00		17日・24日		5日・12日		7日・14日 21日・28日			18:00
19:00				19:00~20:00 JOYBEAT 映像レッスン 「エアロビクス &ストレッチ」 (16歳以上) ↑ 1回200円	6日・13日 20日・27日	19:00~20:00 JOYBEAT 映像レッスン 「格闘エクササイズ &ストレッチ」 (16歳以上) ↑ 1回200円			19:00
20:00				19:30~21:00 ミニバスケット ボール教室 (小・義務4~6) ↑ 事前申込制				20:00	
21:30								21:30	

※毎週月曜日は休館日です。月曜日が祝日の場合は次の平日が休館日となり教室等は
お休みになります。お間違えのなきようお願いいたします。

☆教室スケジュールは体育館利用状況により変更となる場合がございます。