

TTCアリーナ主催（スポーツ）教室スケジュール

【2019. 3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（定員があります）。

	月	火	水	木	金	土	日		
8:30	休 館 日				1日・8日・15日 22日・19日			8:30	
9:00					9:00~9:30 JOYBEAT ~ストレッチ~ (16歳以上) ↑ 無料	9日・30日 第2・4土曜 ※変動あり		9:00	
10:00				7日・14日	1日・8日・15日 22日・19日	9:30~11:30 バレーボール 教室 (小・中学生) (義務教育学校生)		10:00	
11:00				10:30~11:30 健康ヨガ① (16歳以上) ↑ 事前申込制 ※1回体験可	10:30~11:30 JOYBEAT 映像レッスン 「エアロピクス &ストレッチ」 (16歳以上) ↑ 1回200円	↑ 事前申込制 ※1回体験可		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									13:00
14:00			5日・12日 19日・26日	6日・13日 20日・27日	7日・14日 21日・28日	1日・8日 15日			14:00
15:00			14:00~15:00 JOYBEAT 映像レッスン 「格闘エクササイズ &シェイプ」 (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~ (16歳以上) ↑ 1回200円	14:00~14:45 ZUMBA (16歳以上) ↑ 1回700円	14:00~15:00 健康ヨガ② (16歳以上) ↑ 事前申込制 ※1回体験可			15:00
16:00			5日・12日 19日		↑ 1回700円 連続参加の方 計1,200円 ☆お得な 月謝払いあり ※1回体験可				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 ※1回体験可					日曜日の 営業時間は 17:00 までです。	17:00
18:00				6日・13日 20日		1日・8日・15日 22日・19日			18:00
19:00				19:00~20:00 JOYBEAT 映像レッスン 「からだシェイプ &ストレッチ」 (16歳以上) ↑ 1回200円	7日・14日 21日・28日	19:00~20:00 JOYBEAT 映像レッスン 「格闘エクササイズ &シェイプ」 (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 ※1回体験可				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。