

TTCアリーナ主催（スポーツ）教室スケジュール

【2018.10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		3日・10日 17日・31日					8:30
9:00	※ 8日（祝） は開館	9日は 振替 休館日 です	9:00~9:30 JOYBEAT ～ストレッチ～ （16歳以上） ↑ 無料			13日		9:00
10:00	8日			11日・18日	12日	第2・4主曜 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 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			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 「エアロピクス &ストレッチ」 （16歳以上） ↑ 1回200円			11:00
12:00	※ 8日（祝） は開館	※ 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	8日	16日・30日	10日 17日・31日	11日・18日	12日・19日			13:00
14:00	14:00~15:00 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	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	14:00~14:45 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） 無料体験会	14:00~15:00 健康ヨガ② （16歳以上） ↑ 事前申込制			14:00
15:00				15:00~15:45 リラックス ヨガ （16歳以上） 無料体験会				15:00
16:00	通常月曜 休館日	※2日・※16日 30日						16:00
17:00	※ 8日（祝） は開館	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 ※ 無料体験会					日曜日の 営業時間は 17:00 までです。	17:00
18:00	8日		3日・10日 17日・31日		5日・12日 19日			18:00
19:00	19:00~20:00 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		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	11日・18日 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	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								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。

TTCアリーナ TEL: 0847-41-8500