

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) | | 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 | | ↑ 事前申込制 | |
| 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