

TTCアリーナ主催（スポーツ）教室スケジュール

【2018.12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	<div style="text-align: center;"> ★ 25日は 振替 休館日 です </div>			7日・14日 28日			8:30	
9:00	※ 24日（祝） は開館				9:00~9:30 JOYBEAT ～ストレッチ～ （16歳以上） ↑ 無料	8日		9:00	
10:00	24日			6日・13日	12日	第2・4土曜 ※変動あり 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 ※1回体験可	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） ↑ 事前申込制 ※1回200円				11:00
12:00	通常 月曜 休館日 ※ 24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		4日・11日 18日	5日・12日 19日・26日	6日・13日 20日・27日	7日・14日			13:00	
14:00		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） ↑ 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			14:00	
15:00				15:00~15:45 リラックス ヨガ （16歳以上） ↑ 1回700円				15:00	
16:00		4日・11日 18日		連続参加の方 計1,200円 ※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		24日	5日・12日 19日・26日		7日・14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	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	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 ※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。