

# 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				7日・14日 28日			8:30	
9:00	※ 24日（祝） は開館	★ 25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	8日		9:00	
10:00	24日			6日・13日	7日・14日 28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。						
13:00								13:00	
14:00		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				14:00
15:00		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				15:00
16:00		4日・11日 18日		15:00~15:45 リラックス ヨガ （16歳以上） ↑ 1回700円					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		連続参加の方 計1,200円 ※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。12/29（土）~1/3（木）は年末年始休館日です。

☆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。