

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	アリーナ個人利用 18:00~21:30 Instagram フォロー画面提示で 1時間無料!	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT ♪エアロビ~目指せ美ボディ~ (18:00~19:00) ♪ボクササイズ (19:00~20:00) ♪全身ストレッチ (20:00~20:30)※無料		
		8	9	10	11	12
休館日	JOYBEAT ♪椅子で楽しむエクササイズ (9:30~10:30) ♪脳とカラダのトレーニング (11:00~12:00) ★キッズスポーツ 幼児クラス (16:30~17:15) ★キッズスポーツ 小学生クラス (17:30~18:30)	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT ♪エアロビ~目指せ美ボディ~ (18:00~19:00) ♪ボクササイズ (19:00~20:00) ♪全身ストレッチ (20:00~20:30)※無料	★バレーボール教室 (9:30~11:30)	
		15	16	17	18	19
休館日	アリーナ個人利用 17:00~21:30 Instagram フォロー画面提示で 1時間無料!	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)	★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT ♪エアロビ~目指せ美ボディ~ (18:00~19:00) ♪ボクササイズ (19:00~20:00) ♪全身ストレッチ (20:00~20:30)※無料	★バレーボール教室 (9:30~11:30) ※南の丘体育館	
		22	23	24	25	26
休館日	休館日	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT ♪エアロビ~目指せ美ボディ~ (18:00~19:00) ♪ボクササイズ (19:00~20:00) ♪全身ストレッチ (20:00~20:30)※無料	★バレーボール教室 (9:30~11:30) ※南の丘体育館	
		29	30	1	2	3
休館日	休館日	休館日	休館日	【営業時間】 8:30~21:30(火~土曜日)、8:30~17:00(日曜日) 【休館日】 月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始		
		休館日	休館日	教室内容・受講料金等のお問い合わせは、アリーナ事務所まで TEL:0847-41-8500		

(☆はキッズ向け教室)