

日	月	火	水	木	金	土	
29	30	1	2	3	4	5	
		<p>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)</p> <p>★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)</p>	<p>生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45)</p> <p>JOYBEAT ♪ 筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30)</p> <p>卓球教室 (19:00~21:00)</p>	<p>健康ヨガ教室 (10:30~11:30)</p> <p>★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)</p>	<p>健康ヨガ教室 (14:00~15:00)</p> <p>JOYBEAT ♪ エアロビ~目指せ美ボディ~ (18:00~19:00) ♪ 格闘エクササイズ (19:00~20:00) ♪ 全身ストレッチ (20:00~20:30)※無料</p>		
6	7	8	9	10	11	12	
休館日		<p>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)</p> <p>★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)</p>	<p>生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45)</p> <p>JOYBEAT ♪ 筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30)</p> <p>卓球教室 (19:00~21:00)</p>	<p>健康ヨガ教室 (10:30~11:30)</p> <p>★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)</p>	<p>健康ヨガ教室 (14:00~15:00)</p> <p>JOYBEAT ♪ エアロビ~目指せ美ボディ~ (18:00~19:00) ♪ 格闘エクササイズ (19:00~20:00) ♪ 全身ストレッチ (20:00~20:30)※無料</p>	<p>★バレーボール教室 (9:30~11:30) ※南の丘体育館</p> 	
	13	14	15	16	17	18	19
休館日		<p>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)</p> <p>★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)</p>	<p>生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45)</p> <p>JOYBEAT ♪ 筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30)</p> <p>卓球教室 (19:00~21:00)</p> 	<p>★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)</p>	<p>JOYBEAT ♪ エアロビ~目指せ美ボディ~ (18:00~19:00) ♪ 格闘エクササイズ (19:00~20:00) ♪ 全身ストレッチ (20:00~20:30)※無料</p>		
	20	21	22	23	24	25	26
休館日		<p>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)</p>	<p>JOYBEAT ♪ 筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30)</p> <p>卓球教室 (19:00~21:00)</p>	<p>★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)</p> 	<p>JOYBEAT ♪ エアロビ~目指せ美ボディ~ (18:00~19:00) ♪ 格闘エクササイズ (19:00~20:00) ♪ 全身ストレッチ (20:00~20:30)※無料</p>	<p>★バレーボール教室 (9:30~11:30)</p>	
	27	28	29	30	31	1	2
休館日						<p>【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</p>	
	<p>← 年末年始休館 →</p>						<p>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</p>