

月	火	水	木	金	土	日	
休館日	1 JOYBEAT・格闘 (14:00~15:00)	2 生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT・シェイプ (19:00~20:00)	3 健康ヨガ教室 無料体験会 (10:30~11:30) ZUMBA (14:00~14:45) リラックスヨガ (15:00~15:45) ★ミニバスケット教室 (19:30~21:00)	4 JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) 健康ヨガ教室 無料体験会 (14:00~15:00) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)	5 JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) 健康ヨガ教室 無料体験会 (14:00~15:00) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)	6 ★バレーボール教室 (9:30~11:30)	7
	8 JOYBEAT・格闘 (14:00~15:00) ★キッズスポーツ (16:30~17:15)	9 生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT・シェイプ (19:00~20:00)	10 健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ZUMBA (14:00~14:45) リラックスヨガ (15:00~15:45) ★ミニバスケット教室 (19:30~21:00)	11 JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) 健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)	12 JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) 健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)	13 ★バレーボール教室 (9:30~11:30)	14
15	16 休館日		17	18 ★ミニバスケット教室 (19:30~21:00)	19	20	21
休館日	22 JOYBEAT・格闘 (14:00~15:00) ★キッズスポーツ (16:30~17:15)	23 生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT・シェイプ (19:00~20:00)	24 健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ZUMBA (14:00~14:45) リラックスヨガ (15:00~15:45) ★ミニバスケット教室 (19:30~21:00)	25 JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) 健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)	26 JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) 健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)	27 ★バレーボール教室 (9:30~11:30)	28
	29 JOYBEAT・格闘 (14:00~15:00) ★キッズスポーツ (16:30~17:15)	30 JOYBEAT・シェイプ (19:00~20:00)	31	1	2	3	4



【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

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)