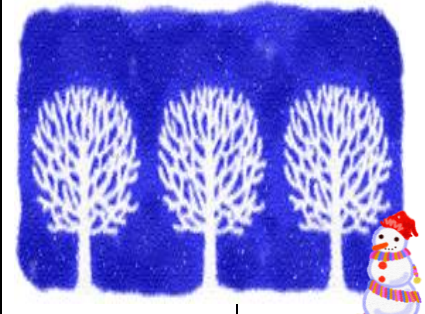


日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
休館日	7	8	9	10	11	12
		14	15	16	17	18
休館日	21	22	23	24	25	26
		28	1	2	3	4
休館日	1	2	3	4	5	6
14	15	16	17	18	19	20
28	1	2	3	4	5	6



【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

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) ♪ 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	健康ヨガ教室 (10:30～11:30) ★ミニバスケット教室 (19:00～21:00) ※南の丘体育館	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) ♪ 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	★バレーボール教室 (9:30～11:30)
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) ♪ 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	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) ♪ 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	★バレーボール教室 (9:30～11:30)
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) ♪ 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	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) ♪ 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	★バレーボール教室 (9:30～11:30)
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) ♪ 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	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) ♪ 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	★バレーボール教室 (9:30～11:30)