

# 6月度TTCアリーナ運動教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
<p><b>【営業時間】</b> 8:30～21:30(火～土曜日)、8:30～17:00(日曜日)</p> <p><b>【休館日】</b> 月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始</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 <b>TEL:0847-41-8500</b></p>			<p><b>生活筋力向上</b> コアトレーニング (14:00～14:45)</p> <p><b>JOYBEAT</b> ♪筋力アップ ～理想の自分に～ (17:30～18:30)</p> <p><b>卓球教室</b> (19:00～21:00)</p>	<p><b>健康ヨガ教室</b> (10:30～11:30)</p> <p><b>★ミニバスケット教室</b> (19:00～21:00)</p> 	<p><b>健康ヨガ教室</b> (14:00～15:00)</p> <p><b>JOYBEAT</b> ♪エアロビ ～目指せ美ボディ～ (18:00～19:00)</p> <p>♪格闘エクササイズ (19:00～20:00)</p> <p>♪全身ストレッチ (20:00～20:30)※無料</p>	
5	6	7	8	9	10	11
	<b>休館日</b>	<p><b>JOYBEAT</b> ♪椅子で楽しむ エクササイズ(9:30～10:30)</p> <p>♪脳とカラダの トレーニング (11:00～12:00)</p> <p><b>★キッズスポーツ</b> 幼児クラス (16:30～17:15)</p> <p><b>★キッズスポーツ</b> 小学生クラス (17:30～18:30)</p>	<p><b>生活筋力向上</b> コアトレーニング (14:00～14:45)</p> <p><b>JOYBEAT</b> ♪筋力アップ ～理想の自分に～ (17:30～18:30)</p> <p><b>卓球教室</b> (19:00～21:00)</p>	<p><b>健康ヨガ教室</b> (10:30～11:30)</p> <p><b>★ミニバスケット教室</b> (19:00～21:00)</p>	<p><b>健康ヨガ教室</b> (14:00～15:00)</p> <p><b>JOYBEAT</b> ♪エアロビ ～目指せ美ボディ～ (18:00～19:00)</p> <p>♪格闘エクササイズ (19:00～20:00)</p> <p>♪全身ストレッチ (20:00～20:30)※無料</p>	
12	13	14	15	16	17	18
	<b>休館日</b>	<p><b>JOYBEAT</b> ♪椅子で楽しむ エクササイズ(9:30～10:30)</p> <p>♪脳とカラダの トレーニング (11:00～12:00)</p> <p><b>★キッズスポーツ</b> 幼児クラス (16:30～17:15)</p> <p><b>★キッズスポーツ</b> 小学生クラス (17:30～18:30)</p>	<p><b>生活筋力向上</b> コアトレーニング (14:00～14:45)</p> <p><b>JOYBEAT</b> ♪筋力アップ ～理想の自分に～ (17:30～18:30)</p> <p><b>卓球教室</b> (19:00～21:00)</p>	<p><b>★ミニバスケット教室</b> (19:00～21:00)</p>	<p><b>JOYBEAT</b> ♪エアロビ ～目指せ美ボディ～ (18:00～19:00)</p> <p>♪格闘エクササイズ (19:00～20:00)</p> <p>♪全身ストレッチ (20:00～20:30)※無料</p>	
19	20	21	22	23	24	25
	<b>休館日</b>	<p><b>JOYBEAT</b> ♪椅子で楽しむ エクササイズ(9:30～10:30)</p> <p>♪脳とカラダの トレーニング (11:00～12:00)</p>	<p><b>生活筋力向上</b> コアトレーニング (14:00～14:45)</p> <p><b>JOYBEAT</b> ♪筋力アップ ～理想の自分に～ (17:30～18:30)</p> <p><b>卓球教室</b> (19:00～21:00)</p>	<p><b>★ミニバスケット教室</b> (19:00～21:00)</p> 	<p><b>JOYBEAT</b> ♪エアロビ ～目指せ美ボディ～ (18:00～19:00)</p> <p>♪格闘エクササイズ (19:00～20:00)</p> <p>♪全身ストレッチ (20:00～20:30)※無料</p>	
26	27	28	29	30	1	2
	<b>休館日</b>	<p><b>JOYBEAT</b> ♪椅子で楽しむ エクササイズ(9:30～10:30)</p> <p>♪脳とカラダの トレーニング (11:00～12:00)</p>	<p><b>生活筋力向上</b> コアトレーニング (14:00～14:45)</p> <p><b>JOYBEAT</b> ♪筋力アップ ～理想の自分に～ (17:30～18:30)</p>			