

# 7月度TTCアリーナ運動教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
26	27	28	29	30	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)</p> <p>【休館日】 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 TEL:0847-41-8500</p>				<p>JOYBEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪エアロビ ～目指せ美ボディ～ (18:00～19:00)</li> <li>♪格闘エクササイズ (19:00～20:00)</li> <li>♪全身ストレッチ (20:00～20:30)※無料</li> </ul>	
3	4	5	6	7	8	9	
	休館日	<p>JOYBEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪椅子で楽しむエクササイズ(9:30～10:30)</li> <li>♪脳とカラダのトレーニング (11:00～12:00)</li> </ul>	<p>生活筋力向上 コアトレーニング (14:00～14:45)</p> <p>JOYBEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪筋力アップ ～理想の自分に～ (17:30～18:30)</li> </ul> <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>			
10	11	12	13	14	15	16	
	休館日	<p>JOYBEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪椅子で楽しむエクササイズ(9:30～10:30)</li> <li>♪脳とカラダのトレーニング (11:00～12:00)</li> </ul> <p>☆キッズスポーツ 幼児クラス (16:30～17:15)</p> <p>☆キッズスポーツ 小学生クラス (17:30～18:30)</p>	<p>JOYBEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪筋力アップ ～理想の自分に～ (17:30～18:30)</li> </ul> <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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪エアロビ ～目指せ美ボディ～ (18:00～19:00)</li> <li>♪格闘エクササイズ (19:00～20:00)</li> <li>♪全身ストレッチ (20:00～20:30)※無料</li> </ul>		
17	18	19	20	21	22	23	
		休館日	<p>JOYBEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪筋力アップ ～理想の自分に～ (17:30～18:30)</li> </ul> <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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪エアロビ ～目指せ美ボディ～ (18:00～19:00)</li> <li>♪格闘エクササイズ (19:00～20:00)</li> <li>♪全身ストレッチ (20:00～20:30)※無料</li> </ul>		
24	25	26	27	28	29	30	
	休館日	<p>JOYBEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪椅子で楽しむエクササイズ(9:30～10:30)</li> <li>♪脳とカラダのトレーニング (11:00～12:00)</li> </ul> <p>☆キッズスポーツ 幼児クラス (16:30～17:15)</p> <p>☆キッズスポーツ 小学生クラス (17:30～18:30)</p>	<p>JOYBEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪筋力アップ ～理想の自分に～ (17:30～18:30)</li> </ul> <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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♪エアロビ ～目指せ美ボディ～ (18:00～19:00)</li> <li>♪格闘エクササイズ (19:00～20:00)</li> <li>♪全身ストレッチ (20:00～20:30)※無料</li> </ul>		
31	1	2	3	4	5	6	
	休館日						