

日	月	火	水	木	金	土	
28	1	2	3	4	5	6	
休館日	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</p> <p>幼児クラス (16:30~17:15)</p> <p>★キッズスポーツ</p> <p>小学生クラス (17:30~18:30)</p>	<p>生活筋力向上</p> <p>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>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> 		
		<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</p> <p>幼児クラス (16:30~17:15)</p> <p>★キッズスポーツ</p> <p>小学生クラス (17:30~18:30)</p> 	<p>生活筋力向上</p> <p>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>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> 	<p>★バレーボール教室 (9:30~11:30)</p>	
		<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</p> <p>幼児クラス (16:30~17:15)</p> <p>★キッズスポーツ</p> <p>小学生クラス (17:30~18:30)</p>	<p>生活筋力向上</p> <p>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>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>		
		<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</p> <p>幼児クラス (16:30~17:15)</p> <p>★キッズスポーツ</p> <p>小学生クラス (17:30~18:30)</p>	<p>生活筋力向上</p> <p>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>	<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> 	<p>★バレーボール教室 (9:30~11:30)</p> 	
		<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</p> <p>幼児クラス (16:30~17:15)</p> <p>★キッズスポーツ</p> <p>小学生クラス (17:30~18:30)</p>	<p>生活筋力向上</p> <p>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>	<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>	<p>★バレーボール教室 (9:30~11:30)</p>	
		<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</p> <p>幼児クラス (16:30~17:15)</p> <p>★キッズスポーツ</p> <p>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> 				

【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**