

# 12月度TTCアリーナ運動教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
休館日			<b>生活筋力向上</b> コアトレーニング (14:00～14:45) <b>JOYBEAT</b> ♪ 筋力アップ～理想の自分に～ (17:30～18:30) <b>卓球教室</b> (19:00～21:00) 	<b>健康ヨガ教室</b> (10:30～11:30) <b>★ミニバスケット教室</b> (19:00～21:00)	<b>健康ヨガ教室</b> (14:00～15:00) <b>JOYBEAT</b> ♪ 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	
		5	6	7	8	9
休館日		<b>JOYBEAT</b> ♪ 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) <b>★キッズスポーツ</b> 幼児クラス (16:30～17:15) <b>★キッズスポーツ</b> 小学生クラス (17:30～18:30)	<b>生活筋力向上</b> コアトレーニング (14:00～14:45) <b>JOYBEAT</b> ♪ 筋力アップ～理想の自分に～ (17:30～18:30) <b>卓球教室</b> (19:00～21:00)	<b>健康ヨガ教室</b> (10:30～11:30) <b>★ミニバスケット教室</b> (19:00～21:00) 	<b>健康ヨガ教室</b> (14:00～15:00) <b>JOYBEAT</b> ♪ 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	<b>★バレーボール教室</b> (9:30～11:30)
		12	13	14	15	16
休館日		<b>JOYBEAT</b> ♪ 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) <b>★キッズスポーツ</b> 幼児クラス (16:30～17:15) <b>★キッズスポーツ</b> 小学生クラス (17:30～18:30)	<b>JOYBEAT</b> ♪ 筋力アップ～理想の自分に～ (17:30～18:30) <b>卓球教室</b> (19:00～21:00)	<b>健康ヨガ教室</b> (10:30～11:30) <b>★ミニバスケット教室</b> (19:00～21:00)	<b>健康ヨガ教室</b> (14:00～15:00) <b>JOYBEAT</b> ♪ 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	
		19	20	21	22	23
休館日		<b>JOYBEAT</b> ♪ 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)	<b>生活筋力向上</b> コアトレーニング (14:00～14:45) <b>JOYBEAT</b> ♪ 筋力アップ～理想の自分に～ (17:30～18:30) <b>卓球教室</b> (19:00～21:00)	<b>★ミニバスケット教室</b> (19:00～21:00)	<b>健康ヨガ教室</b> (14:00～15:00) <b>JOYBEAT</b> ♪ 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	<b>★バレーボール教室</b> (9:30～11:30) 
		26	27	28	29	30
休館日		<b>← 年末年始休館 →</b> 【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				