

1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	31	1
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> ← 年末年始休館 → </div>						
2	3	4	5	6	7	8
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> → </div>		<p>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)</p>	<p>生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪ 筋力アップ~運搬の自分に~ (17:30~18:30) 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 ♪ 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</p>	<p>★バレーボール教室 (9:30~11:30)</p>
9	10	11	12	13	14	15
		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">休館日</p>	<p>生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪ 筋力アップ~運搬の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)</p>	<p>健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ★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) 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</p>	
16	17	18	19	20	21	22
<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">休館日</p>		<p>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)</p> <p>★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)</p>	<p>JOYBEAT ♪ 筋力アップ~運搬の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)</p> 	<p>健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ★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) 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</p>	<p>★バレーボール教室 (9:30~11:30) ※南の丘体育館</p> 
23	24	25	26	27	28	29
<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">休館日</p>		<p>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)</p> <p>★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)</p>	<p>生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪ 筋力アップ~運搬の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)</p>	<p>健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ★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) 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</p>	<p>★バレーボール教室 (9:30~11:30)</p>
30	31	1	2	3	4	5
<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">休館日</p>		<div style="background-color: #f08080; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <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</p> <p style="font-weight: bold; font-size: 1.1em;">TEL:0847-41-8500</p> </div>				