

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
27	28	29	30	1	2	3
	休館日			健康ヨガ教室 (10:30~11:30)	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	
4	5	6	7	8	9	10
	休館日	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) ★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)	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪筋力アップ ～運動の自分に～ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (10:30~11:30)	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	
11	12	13	14	15	16	17
	休館日	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) ★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)	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪筋力アップ ～運動の自分に～ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (10:30~11:30)	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	
18	19	20	21	22	23	24
	休館日	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) ★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)	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪筋力アップ ～運動の自分に～ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)		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	
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	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)	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT ♪筋力アップ ～運動の自分に～ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)	12/29~1/3 年末年始休館		
1	2	3	4	5	6	7
12/29~1/3 年末年始休館				【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		