

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
25	26	27	28	29	30	31
	休館日			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			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	
8	9	10	11	12	13	14
		休館日	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) ☆ミニバスケット教室 (18:00～19:30)	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	
15	16	17	18	19	20	21
	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	
22	23	24	25	26	27	28
	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)	☆ミニバスケット教室 (18:00～19:30)	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	
29	30	31	1	2	3	4
	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)		【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		