

3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	1	2	3	4
	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)	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	
5	6	7	8	9	10	11
	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) ★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	
12	13	14	15	16	17	18
	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)	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	
19	20	21	22	23	24	25
	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	
26	27	28	29	30	31	1
	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)		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	
2	3	4	5	6	7	8
	休館日			<div style="background-color: #f00; color: white; padding: 5px;"> 【営業時間】 8:30~21:30(火~土曜日)、8:30~17:00(日曜日) </div> <div style="background-color: #f00; color: white; padding: 5px;"> 【休館日】 月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始 </div> <div style="background-color: #ccc; padding: 5px;"> 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 </div>		