

9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 | 31 | 1 | 2 | | |
| | 休館日 | |  | | 健康ヨガ教室 (14:00~15:00) | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| | 休館日 | ★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 (14:00~15:00) 卓球教室 (19:00~21:00) | | |  | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| | 休館日 | ★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 (14:00~15:00) 卓球教室 (19:00~21:00) | 健康ヨガ教室 (10:30~11:30) 認知症予防教室 (13:15~14:15) フレイル予防教室 (14:30~15:30) ★ミニバスケット教室 (18:00~19:30) | 健康ヨガ教室 (14:00~15:00) | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | |
| | | 休館日 | 生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~15:00) 卓球教室 (19:00~21:00) | 認知症予防教室 (13:15~14:15) フレイル予防教室 (14:30~15:30) | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | 休館日 | | 生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~15:00) 卓球教室 (19:00~21:00) | 認知症予防教室 (13:15~14:15) フレイル予防教室 (14:30~15:30) ★ミニバスケット教室 (18:00~19:30) | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| | 休館日 | | | | |  | | |
| | | | <p>【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</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 TEL:0847-41-8500</p> | | | | | |