

月	火	水	木	金	土	日
26			28	29	30	31
2	3	4	5	6	7	8
休館	JOYBEAT・格闘 (14:00~15:00) ☆キッズスポーツ (16:30~17:15)	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT・シェイプ (17:00~18:00) 卓球教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ZUMBA (14:00~14:45) リラックスヨガ (14:55~15:40) ☆ミニバスケット教室 (19:30~21:00)	JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) 健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)		
	9	10	11	12	13	14
日	JOYBEAT・格闘 (14:00~15:00) ☆キッズスポーツ (16:30~17:15)	生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT・シェイプ (17:00~18:00) 卓球教室 (19:00~21:00)	健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ZUMBA (14:00~14:45) リラックスヨガ (14:55~15:40) ☆ミニバスケット教室 (19:30~21:00)	JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) 健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)	☆バレーボール教室 (9:30~11:30)南の丘体育館	15
	16	17	18	19	20	21
休館		生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT・シェイプ (17:00~18:00) 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 (19:30~21:00)	JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) 健康ヨガ教室 (14:00~15:00) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)		22
	23	24	25	26	27	28
日		生活筋力向上 コアトレーニング (14:00~14:45) JOYBEAT・シェイプ (17:00~18:00) 卓球教室 (19:00~21:00)	ZUMBA (14:00~14:45) リラックスヨガ (14:55~15:40) ☆ミニバスケット教室 (19:30~21:00)	JOYBEAT・ストレッチ (9:00~9:30) JOYBEAT・エアロビ (10:30~11:30) JOYBEAT・格闘 (19:00~20:00)	☆バレーボール教室 (9:30~11:30)南の丘体育館 	29
	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		

(☆はキッズ向け教室)