

10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	1
	休館日					
2	3	4	5	6	7	8
	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 ~理想の自分に~(17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)	☆ミニバスケット教室 (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	
9	10	11	12	13	14	15
		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 ~理想の自分に~(17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)	☆ミニバスケット教室 (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	
16	17	18	19	20	21	22
	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 ~理想の自分に~(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 (19:00~21:00) ※会場:出口公民館	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	
23	24	25	26	27	28	29
	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 ~理想の自分に~(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 (19:00~21:00) ※会場:出口公民館	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	
30	31	1	2	3	4	5
	休館日	【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				