

# 8月度TTCアリーナ運動教室スケジュール

| 日  | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   |
|----|-----|--|---|---|--|---|
| 31 | 1   | 2  | 3   | 4   | 5  | 6   |
|    | 休館日 | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 椅子で楽しむエクササイズ(9:30~10:30)<br>♪ 脳とカラダのトレーニング(11:00~12:00)<br>☆キッズスポーツ<br>幼児クラス(16:30~17:15)<br>☆キッズスポーツ<br>小学生クラス(17:30~18:30) | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 筋力アップ<br>~運動の自分に~(17:30~18:30)<br>卓球教室<br>(19:00~21:00) | <b>健康ヨガ教室</b><br>(10:30~11:30)<br>☆ミニバスケット教室<br>(19:00~21:00) | <b>健康ヨガ教室</b><br>(14:00~15:00)<br><b>JOYBEAT</b><br>♪ エアロビ<br>~目指せ美ボディ~(18:00~19:00)<br>♪ 格闘エクササイズ(19:00~20:00)<br>♪ 全身ストレッチ(20:00~20:30)※無料 |    |
| 7  | 8   | 9  | 10  | 11  | 12   | 13  |
|    | 休館日 | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 椅子で楽しむエクササイズ(9:30~10:30)<br>♪ 脳とカラダのトレーニング(11:00~12:00)<br>☆キッズスポーツ<br>幼児クラス(16:30~17:15)<br>☆キッズスポーツ<br>小学生クラス(17:30~18:30) | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 筋力アップ<br>~運動の自分に~(17:30~18:30)<br>卓球教室<br>(19:00~21:00) | ☆ミニバスケット教室<br>(19:00~21:00)                                   | <b>JOYBEAT</b><br>♪ エアロビ<br>~目指せ美ボディ~(18:00~19:00)<br>♪ 格闘エクササイズ(19:00~20:00)<br>♪ 全身ストレッチ(20:00~20:30)※無料                                   |   |
| 14 | 15  | 16   | 17  | 18  | 19   | 20  |
|    | 休館日 | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 椅子で楽しむエクササイズ(9:30~10:30)<br>♪ 脳とカラダのトレーニング(11:00~12:00)<br>☆キッズスポーツ<br>幼児クラス(16:30~17:15)<br>☆キッズスポーツ<br>小学生クラス(17:30~18:30) | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 筋力アップ<br>~運動の自分に~(17:30~18:30)<br>卓球教室<br>(19:00~21:00) | <b>健康ヨガ教室</b><br>(10:30~11:30)<br>☆ミニバスケット教室<br>(19:00~21:00) | <b>健康ヨガ教室</b><br>(14:00~15:00)<br><b>JOYBEAT</b><br>♪ エアロビ<br>~目指せ美ボディ~(18:00~19:00)<br>♪ 格闘エクササイズ(19:00~20:00)<br>♪ 全身ストレッチ(20:00~20:30)※無料 |   |
| 21 | 22  | 23   | 24  | 25  | 26   | 27  |
|    | 休館日 | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 椅子で楽しむエクササイズ(9:30~10:30)<br>♪ 脳とカラダのトレーニング(11:00~12:00)<br>☆キッズスポーツ<br>幼児クラス(16:30~17:15)<br>☆キッズスポーツ<br>小学生クラス(17:30~18:30) | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 筋力アップ<br>~運動の自分に~(17:30~18:30)<br>卓球教室<br>(19:00~21:00) | <b>健康ヨガ教室</b><br>(10:30~11:30)<br>☆ミニバスケット教室<br>(19:00~21:00) | <b>健康ヨガ教室</b><br>(14:00~15:00)<br><b>JOYBEAT</b><br>♪ エアロビ<br>~目指せ美ボディ~(18:00~19:00)<br>♪ 格闘エクササイズ(19:00~20:00)<br>♪ 全身ストレッチ(20:00~20:30)※無料 |   |
| 28 | 29  | 30   | 31  | 1   | 2  | 3   |
|    | 休館日 | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 椅子で楽しむエクササイズ(9:30~10:30)<br>♪ 脳とカラダのトレーニング(11:00~12:00)  | <b>JOYBEAT</b><br>♪ 筋力アップ<br>~運動の自分に~(17:30~18:30)                          |   |  |   |
| 4  | 5   | 6  | 7   | 8   | 9  | 10  |
|    | 休館日 | 【営業時間】<br>8:30~21:30(火~土曜日)、8:30~17:00(日曜日)<br>【休館日】<br>月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始<br>教室内容・受講料金等のお問い合わせは、<br>アリーナ事務所まで<br>TEL:0847-41-8500              |   |   |  |  |