

10月度教室スケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----|----|--|---|---|---|--|--|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | |
| 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> | | | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 休館日 | | <p>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)</p>  | <p>JOYBEAT ♪ 筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)</p> | <p>★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)</p> | <p>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</p> | <p>★バレーボール教室 (9:30~11:30) ※南の丘体育館</p>  | |
| | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 休館日 | | <p>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)</p> <p>★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)</p> | <p>JOYBEAT ♪ 筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)</p> <p>無料体験会 参加者募集中!</p> | <p>★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)</p>  | <p>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</p> | | |
| | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 休館日 | | <p>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)</p> <p>★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)</p> | <p>JOYBEAT ♪ 筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30) 卓球教室 (19:00~21:00)</p>  | <p>健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)</p> | <p>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</p> | <p>★バレーボール教室 (9:30~11:30)</p> | |
| | | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 休館日 | | <p>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)</p> <p>★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)</p> | <p>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)</p> | <p>健康ヨガ教室 (10:30~11:30) ★ミニバスケット教室 (19:00~21:00)</p> | |  | |
| | | | | | | | |