

11月度教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
21	22	23	24	25	26	27

休館日

休館日

休館日

休館日

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)

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)

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

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)

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)



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)

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)



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

★バレーボール教室
(9:30~11:30)
※南の丘体育館



JOYBEAT
♪ 筋力アップ~理想の自分に~ (17:30~18:30)



**生活筋力向上
コアトレーニング**
(14:00~14:45)

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)

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

★バレーボール教室
(9:30~11:30)
※南の丘体育館

【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

