

# 1

# 2024 ベっぱアリーナ教室・レッスン january スケジュール

| 日  | 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土  |
|----|---|---|----|--|---|--|
| 31 | 1   | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  |
|    |   |   |    |  |   | バドミントン教室<br>10:00~12:00<br><br>ZUMBA GOLD<br>18:30~19:15 |
| 7  | 8   | 9   | 10 | 11   | 12  | 13   |
|    |   | ニコニコステップ<br>13:30~14:15<br><br>シェイプアップポクサ<br>19:00~19:45<br><br>ニコニコエアロ①<br>20:00~20:45                                 |    | ストレッチ教室②<br>14:00~14:50<br><br>キッズダンス<br>スタークラス<br>17:00~18:00<br><br>キッズダンス<br>ビギナークラス<br>18:05~19:05   | バドミントン教室<br>10:00~12:00<br><br>バレトン<br>10:30~11:15<br><br>ニコニコエアロ②<br>13:30~14:15<br><br>運動能力向上教室<br>17:30~18:30                                  | フラッグフットボール<br>10:00~11:30                                |
| 14 | 15  | 16  | 17 | 18   | 19  | 20   |
|    | SSKテニススクール<br>10:00~11:20<br><br>ストレッチ教室①<br>10:00~10:50<br><br>ZUMBA GOLD<br>13:45~14:30 | トータルピラティス<br>10:30~11:15<br><br>ニコニコステップ<br>13:30~14:15<br><br>シェイプアップポクサ<br>19:00~19:45<br><br>ニコニコエアロ①<br>20:00~20:45 |    | ストレッチ教室②<br>14:00~14:50<br><br>キッズダンス<br>スタークラス<br>17:00~18:00<br><br>キッズダンス<br>ビギナークラス<br>18:05~19:05   | バドミントン教室<br>10:00~12:00<br><br>バレトン<br>10:30~11:15<br><br>ニコニコエアロ②<br>13:30~14:15<br><br>ZUMBA GOLD<br>18:30~19:15<br><br>運動能力向上教室<br>17:30~18:30 | フラッグフットボール<br>10:00~11:30                                |
| 21 | 22  | 23  | 24 | 25   | 26  | 27   |
|    | SSKテニススクール<br>10:00~11:20<br><br>ストレッチ教室①<br>10:00~10:50                                  | トータルピラティス<br>10:30~11:15<br><br>ニコニコステップ<br>13:30~14:15<br><br>シェイプアップポクサ<br>19:00~19:45<br><br>ニコニコエアロ①<br>20:00~20:45 |    | ストレッチ教室②<br>14:00~14:50<br><br>キッズダンス<br>スタークラス<br>17:00~18:00<br><br>キッズダンス<br>ビギナークラス<br>18:05~19:05   | バレトン<br>10:30~11:14<br><br>ニコニコエアロ②<br>13:30~14:14<br><br>ZUMBA GOLD<br>18:30~19:15<br><br>運動能力向上教室<br>17:30~18:30                                | フラッグフットボール<br>10:00~11:30                                |
| 28 | 29  | 30  | 31 | 1  | 2   | 3  |
|    | SSKテニススクール<br>10:00~11:20<br><br>ストレッチ教室①<br>10:00~10:50<br><br>ZUMBA GOLD<br>13:45~14:30 | トータルピラティス<br>10:30~11:15  |    | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">- イベント情報 -</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>1月22日 (月)</p> <p>10:00~19:00</p> <p>身体のゆがみ測定会</p> </div> </div> </div> |   |  |