

11

2023 NOVEMBER

ベッパアリーナ教室・レッスン

スケジュール

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