

# 12

# 2023 DECEMBER

# ベっパアリーナ教室・レッスン スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>- お知らせ -</b> 12/28 ~ 1/3 【年末年始休館日】</p> </div>					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
3	4	5	6	7	8	9
	SSKテニススクール (予備日) 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		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 ピギナークラス 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	フラッグフットボール 10:00~11:30
10	11	12	13	14	15	16
	SSKテニススクール (予備日) 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		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 ピギナークラス 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
17	18	19	20	21	22	23
	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		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 ピギナークラス 18:05~19:05	運動能力向上教室 17:30~18:30	
24	25	26	27	28	29	30
	SSKテニススクール 10:00~11:20					
31						