

2

2024 ベっぱアリーナ教室・レッスン February スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
				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	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	
4	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	休館日	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
11	12	13	14	15	16	17
	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	休館日	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
18	19	20	21	22	23	24
	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	休館日	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
25	26	27	28	29	1	2
	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	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 20:00~20:46	休館日	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		