

# 10

## 2024 ベっぷアリーナ教室・レッスン October

## スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
		トータルピラティス 10:30~11:15  ZUMBA GOLD 15:00~15:45	休館日	SSKテニススクール 10:00~11:20  ファンクショナルヨガ ~筋膜リリース~ 10:30~11:15  【キッズダンススクール】 【スタータークラス】 17:00~18:00 【ビギナークラス】 18:05~19:05 【アドバンスクラス】 19:10~20:10	バレトン 10:30~11:15  ZUMBA GOLD 18:30~19:15	
6	7	8	9	10	11	12
	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	体をサポート教室 14:00~15:00	休館日	SSKテニススクール 10:00~11:20  ストレッチ教室② 14:00~14:50  【キッズダンススクール】 【スタータークラス】 17:00~18:00 【ビギナークラス】 18:05~19:05 【アドバンスクラス】 19:10~20:10	バドミントン教室 10:00~12:00  運動能力向上教室 17:30~18:30	
13	14	15	16	17	18	19
	教室・レッスン体験会 10:30~15:00 開催レッスン 【ファンクショナルヨガ】 ~筋膜リリース~ 10:30~11:30  【ZUMBA GOLD】 13:45~14:45  【体をサポート教室】 14:00~15:00	体をサポート教室 14:00~15:00  ZUMBA GOLD 15:00~15:45	休館日	ファンクショナルヨガ ~筋膜リリース~ 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  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	
20	21	22	23	24	25	26
	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  体をサポート教室 14:00~15:00  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	SSKテニススクール 10:00~11:20  ファンクショナルヨガ ~筋膜リリース~ 10:30~11:15  ストレッチ教室② 14:00~14:50  【キッズダンススクール】 【スタータークラス】 17:00~18:00 【ビギナークラス】 18:05~19:05 【アドバンスクラス】 19:10~20:10	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	
27	28	29	30	31	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  ZUMBA GOLD 15:00~15:45  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	SSKテニススクール 10:00~11:20  peek a body 10:00~18:00  【キッズダンススクール】 【スタータークラス】 17:00~18:00 【ビギナークラス】 18:05~19:05 【アドバンスクラス】 19:10~20:10		

**- お知らせ -**

10月14日(月) ※祝日  
10:30~15:00  
【教室・レッスン体験会】

10月31日(木)  
10:00~18:00  
【身体のゆがみ測定会】

