

11

2024 ベっぷアリーナ教室・レッスン November

スケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| <p align="center">- お知らせ -</p> <p>・11月30日 (土) ・12月 1日 (日) 10:00~18:00 身体のゆがみ測定会</p>  | | | | | | <p>バドミントン教室 10:00~12:00</p> <p>バレトン 10:30~11:15</p> <p>ZUMBA GOLD 18:30~19:15</p> |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | <p>体をサポート教室 14:00~15:00</p> <p>ZUMBA GOLD 15:00~15:45</p> |  | <p>ファンクショナルヨガ ~筋膜リリース~ 10:30~11:15</p> <p>ストレッチ教室② 14:00~14:50</p> <p>【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</p> | <p>バドミントン教室 10:00~12:00</p> <p>バレトン 10:30~11:15</p> <p>ニコニコエアロ② 13:30~14:15</p> <p>運動能力向上教室 17:30~18:30</p> | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | <p>SSKテニススクール 10:00~11:20</p> <p>ストレッチ教室① 10:00~10:50</p> <p>ZUMBA GOLD 13:45~14:30</p> | <p>体をサポート教室 14:00~15:00</p> <p>トータルピラティス 10:30~11:15</p> <p>ニコニコステップ 13:30~14:15</p> <p>ZUMBA GOLD 15:00~15:45</p> <p>シェイプアップボクサ 19:00~19:45</p> <p>ニコニコエアロ① 20:00~20:45</p> |  | <p>SSKテニススクール 10:00~11:20</p> <p>ストレッチ教室② 14:00~14:50</p> <p>【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</p> | <p>バドミントン教室 10:00~12:00</p> <p>バレトン 10:30~11:15</p> <p>ニコニコエアロ② 13:30~14:15</p> <p>ZUMBA GOLD 18:30~19:15</p> <p>運動能力向上教室 17:30~18:30</p> | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | <p>SSKテニススクール 10:00~11:20</p> <p>ストレッチ教室① 10:00~10:50</p> <p>ZUMBA GOLD 13:45~14:30</p> | <p>体をサポート教室 14:00~15:00</p> <p>トータルピラティス 10:30~11:15</p> <p>ニコニコステップ 13:30~14:15</p> <p>ZUMBA GOLD 15:00~15:45</p> <p>シェイプアップボクサ 19:00~19:45</p> <p>ニコニコエアロ① 20:00~20:45</p> |  | <p>SSKテニススクール 10:00~11:20</p> <p>ファンクショナルヨガ ~筋膜リリース~ 10:30~11:15</p> <p>ストレッチ教室② 14:00~14:50</p> <p>【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</p> | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | <p>SSKテニススクール 10:00~11:20</p> <p>ZUMBA GOLD 13:45~14:30</p> | <p>トータルピラティス 10:30~11:15</p> <p>ニコニコステップ 13:30~14:15</p> <p>シェイプアップボクサ 19:00~19:45</p> <p>ニコニコエアロ① 20:00~20:45</p> |  | <p>SSKテニススクール 10:00~11:20</p> <p>ファンクショナルヨガ ~筋膜リリース~ 10:30~11:15</p> <p>【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</p> | <p>ニコニコエアロ② 13:30~14:15</p> <p>ZUMBA GOLD 18:30~19:15</p> <p>運動能力向上教室 17:30~18:30</p> | <p>peek a body 10:00~18:00</p> |