2024 べつぷアリーナ教室・レッスン December スケジュー スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	SSKテニススクール	体をサポート教室 14:00~15:00		SSKテニススクール 10:00~11:20	バドミントン教室	
	10:00~11:20	トータルビラティス		ファンクショナルヨガ 〜筋膜リリース〜	10:00~12:00	
		10:30~11:15 ZUMBA GOLD		10:30~11:15 ストレッチ教室②	バレトン 10:30~11:15	
peek a body	ストレッチ教室①	15:00~15:45	休館日	14:00~14:50 【キッズダンススクール】	ニコニコエアロ②	
10:00~18:00	10:00~10:50	ニコニコステップ 13:30~14:15	MIVAL	【スタータークラス】	13:30~14:15 ZUMBA GOLD	
	ZUMBA GOLD	シェイプアップボクサ 19:00~19:45		17 : 00~18 : 00 【 ビギナークラス 】	18:30~19:15	
	13:45~14:30	ニコニコエアロ①		18 : 05∼19 : 05 【アドバンスクラス】	運動能力向上教室 17:30~18:30	
8	9	20:00~20:45 10	11	19:10~20:10 12	13	14
8		体をサポート教室	11	12	13	14
	SSKテニススクール 予備日	14:00~15:00		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		予備日	バドミントン教室 10 : 00~12 : 00	
		ZUMBA GOLD		10:00~11:20	10100 12100	
	ストレッチ教室① 10:00~10:50	15:00~15:45 ニコニコステップ	休館日			
	10.00-010.50	13:30~14:15				
	ZUMBA GOLD	シェイプアップボクサ 19:00~19:45				
	13:45~14:30	ニコニコエアロ①		臨時休	館日	
	4.5	20:00~20:45	10			24
15	16	17	18	19 SSKテニススクール	20	21
	SSKテニススクール			予備日	バドミントン教室 10:00~12:00	
	33Kデーススクール 予備日			10:00~11:20	バレトン	
	10:00~11:20			ストレッチ教室② 14:00~14:50	10:30~11:15	
			休館日		ニコニコエアロ②	
				【キッズダンススクール】 【スタータークラス】	13:30~14:15 ZUMBA GOLD	
				17 : 00~18 : 00 【ビギナークラス】	18:30~19:15	
	臨時休館	官日		18 : 05~19 : 05 【アドバンスクラス】	運動能力向上教室	
				19:10~20:10	17:30~18:30	
22	23	24	25	26	27	28
	SSKテニススクール	トータルピラティス		ファンクショナルヨガ 〜筋膜リリース〜	バレトン	
	予備日 10:00~11:20	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15	
				ストレッチ教室②		
	ストレッチ教室①	体をサポート教室	休館日	14:00~14:50	ニコニコエアロ② 12 : 20 : 14 : 15	
	10:00~10:50	14:00~15:00	INCRE L	【キッズダンススクール】 【スタータークラス】	13:30~14:15	
	711404 6010	ZUMPA COLD		17 : 00~18 : 00 【ビギナークラス】	711140 4 601 0	
	ZUMBA GOLD 13:45~14:30	ZUMBA GOLD 15:00~15:45		18 : 05∼19 : 05 【アドバンスクラス】	ZUMBA GOLD 18:30~19:15	
				19:10~20:10		
29	30	31	1	2	3	4
12/2		7/- 1	_ 			
	Qail:		34.5114). 51			
	0, T/)【十八				
			. 7 6-3 []			