

12

2024

December

ベッパアリーナ教室・レッスン

スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
peek a body 10:00~18:00	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 トータルピラティス 10:30~11:15 ZUMBA GOLD 15:00~15:45 ニコニコステップ 13:30~14:15 シェイプアップボクサ 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 【ピギナークラス】 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 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	
8	9	10	11	12	13	14
	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	体をサポート教室 14:00~15:00 トータルピラティス 10:30~11:15 ZUMBA GOLD 15:00~15:45 ニコニコステップ 13:30~14:15 シェイプアップボクサ 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 予備日 10:00~11:20	バドミントン教室 10:00~12:00	
臨時休館日 →						
15	16	17	18	19	20	21
	SSKテニススクール 予備日 10:00~11:20		休館日	SSKテニススクール 予備日 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 【ピギナークラス】 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 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	
臨時休館日 →						
22	23	24	25	26	27	28
	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 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 【キッズダンススクール】 【スタータークラス】 17:00~18:00 【ピギナークラス】 18:05~19:05 【アドバンスクラス】 19:10~20:10	バレト 10:30~11:15 ニコニコエアロ② 13:30~14:15 ZUMBA GOLD 18:30~19:15	
臨時休館日 →						
29	30	31	1	2	3	4
臨時休館日 →						
<h1>12/28~1/3 【年末年始休館日】</h1>						