

4

2024
April

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
31	1	2	3	4	5	6
	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	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	
7	8	9	10	11	12	13
	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	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
14	15	16	17	18	19	20
	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	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
21	22	23	24	25	26	27
	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	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	ニコニコエアロ② 13:30~14:15 ZUMBA GOLD 13:45~14:30 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
28	29	30	1	2	3	4
		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	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #e0f0e0;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">- お知らせ -</p> <p style="text-align: center;">4月27日 (土) 10:00~19:00 身体のゆがみ測定会</p>  </div>		