

5

2024 ベっぱアリーナ教室・レッスン May スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; background-color: #e0e0e0;"> <p>- お知らせ -</p> <p>5月31日 (金) 10:00~18:00 身体のゆがみ測定会</p>  </div>						
5	6	7	8	9	10	11
			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
12	13	14	15	16	17	18
	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	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
19	20	21	22	23	24	25
	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	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	フラッグフットボール 10:00~11:30
26	27	28	29	30	31	1
	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 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	運動能力向上教室 17:30~18:30	