

7

2024 ベっぷアリーナ教室・レッスン July スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
	SSKテニススクール (予備日) 10:00~11:20 ZUMBA GOLD 13:45~14:30	peek a body 10:00~18:00	休館日	SSKテニススクール(予) 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 ZUMBA GOLD 18:30~19:15 運動能力向上教室 17:30~18:30	
7	8	9	10	11	12	13
	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 シェイプアップポクサ 19:00~19:45 ニコニコエアロ① 20:00~20:45	休館日	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 18:05~19:04	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 運動能力向上教室 17:30~18:30	
14	15	16	17	18	19	20
		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 シェイプアップポクサ 19:00~19:45 ニコニコエアロ① 20:00~20:45	休館日	ストレッチ教室② 14:00~14:50 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 ニコニコエアロ② 13:30~14:15 ZUMBA GOLD 18:30~19:15	
21	22	23	24	25	26	27
	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	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	
28	29	30	31	1	2	3
	ストレッチ教室① 10:00~10:50	体をサポート教室 14:00~15:00 ZUMBA GOLD 15:00~15:45	休館日			

- お知らせ -



7月2日(火)
10:00~18:00
身体のゆがみ測定会