

# 8

# 2024 ベっぷアリーナ教室・レッスン August スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
<p align="center"><b>- お知らせ -</b></p> <p><b>8月30日 (金)</b> <b>10:00~18:00</b> <b>身体のゆがみ測定会</b></p> 				<p>ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ 10:30~11:15</p> <p>キッズダンス スタータークラス 17:00~18:00</p> <p>キッズダンス ビギナークラス 18:05~19:05</p>	<p>バドミントン教室 10:00~12:00</p> <p>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</p> <p>運動能力向上教室 17:30~18:30</p>	
4	5	6	7	8	9	10
	<p>ストレッチ教室① 10:00~10:50</p> <p>ZUMBA GOLD 13:45~14:30</p>	<p>体をサポート教室 14:00~15:00</p> <p>トータルピラティス 10:30~11:15</p> <p>ZUMBA GOLD 15:00~15:45</p> <p>ニコニコステップ 13:30~14:15</p> <p>シェイプアップポクサ 19:00~19:45</p> <p>ニコニコエアロ① 20:00~20:45</p>	 <p>休館日</p>	<p>ストレッチ教室② 14:00~14:50</p> <p>キッズダンス スタータークラス 17:00~18:00</p> <p>キッズダンス ビギナークラス 18:05~19:05</p>	<p>バドミントン教室 10:00~12:00</p> <p>バレトン 10:30~11:15</p> <p>ZUMBA GOLD 18:30~19:15</p>	
11	12	13	14	15	16	17
			 <p>休館日</p>			
18	19	20	21	22	23	24
	<p>ストレッチ教室① 10:00~10:50</p> <p>ZUMBA GOLD 13:45~14:30</p>	<p>体をサポート教室 14:00~15:00</p> <p>トータルピラティス 10:30~11:15</p> <p>ZUMBA GOLD 15:00~15:45</p> <p>ニコニコステップ 13:30~14:15</p> <p>シェイプアップポクサ 19:00~19:45</p> <p>ニコニコエアロ① 20:00~20:45</p>	 <p>休館日</p>	<p>ストレッチ教室② 14:00~14:50</p> <p>ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ 10:30~11:15</p> <p>キッズダンス スタータークラス 17:00~18:00</p> <p>キッズダンス ビギナークラス 18:05~19:05</p>	<p>バドミントン教室 10:00~12:00</p> <p>ニコニコエアロ② 13:30~14:15</p> <p>ZUMBA GOLD 18:30~19:15</p> <p>運動能力向上教室 17:30~18:30</p>	
25	26	27	28	29	30	31
	<p>ストレッチ教室① 10:00~10:50</p> <p>ZUMBA GOLD 13:45~14:30</p>	<p>体をサポート教室 14:00~15:00</p> <p>トータルピラティス 10:30~11:15</p> <p>ZUMBA GOLD 15:00~15:45</p> <p>ニコニコステップ 13:30~14:15</p> <p>シェイプアップポクサ 19:00~19:45</p> <p>ニコニコエアロ① 20:00~20:45</p>	 <p>休館日</p>	<p>ストレッチ教室② 14:00~14:50</p> <p>ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ 10:30~11:15</p> <p>キッズダンス スタータークラス 17:00~18:00</p> <p>キッズダンス ビギナークラス 18:05~19:05</p>	<p>peek a body 10:00~18:00</p> <p>ニコニコエアロ② 13:30~14:15</p> <p>運動能力向上教室 17:30~18:30</p>	