

9

2024 ベっぷアリーナ教室・レッスン September スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	SSKテニススクール 10:00~11:20	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 ニコニコステップ 13:30~14:15 ZUMBA GOLD 15:00~15:45 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 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 10:00~11:20	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 ニコニコステップ 13:30~14:15 ZUMBA GOLD 15:00~15:45 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	peek a body 10:00~18:00 SSKテニススクール 10:00~11:20 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	
15	16	17	18	19	20	21
		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 ニコニコステップ 13:30~14:15 ZUMBA GOLD 15:00~15:45 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	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 運動能力向上教室 17:30~18:30	
22	23	24	25	26	27	28
			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 18:30~19:15 運動能力向上教室 17:30~18:30	
29	30	1	2	3	4	5
	SSKテニススクール 10:00~11:20		休館日			
	ストレッチ教室① 10:00~10:50					
	ZUMBA GOLD 13:45~14:30					

- お知らせ -



9月12日 (木)
10:00~18:00
身体のゆがみ測定会