

1

2025 ベっぱアリーナ教室・レッスンスケジュール

january

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
- イベント情報 -  先着20名・予約開始は 1月 23日 (木) 10:00~19:00 1月6日~! 身体のゆがみ測定会						
年末年始休館日						
5	6	7	8	9	10	11
	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	体をサポート教室 14:00~15:00 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	SSKテニススクール 10:00~11:20 ストレッチ教室② 14:00~14:50 【キッズダンススクール】 【スタータークラス】 17:00~18:00 【ピギナークラス】 18:05~19:05 【アドバンスクラス】 19:10~20:10	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	【イベント】 10:30~11:30 開催イベント 
12	13	14	15	16	17	18
		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	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 【キッズダンススクール】 【スタータークラス】 17:00~18:00 【ピギナークラス】 18:05~19:05 【アドバンスクラス】 19:10~20:10	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	【イベント】 10:30~11:30 開催イベント 
19	20	21	22	23	24	25
【イベント】 13:00~15:00 開催イベント 	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	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	peek a body 10:00~18:00 SSKテニススクール 10:00~11:20 【キッズダンススクール】 【スタータークラス】 17:00~18:00 【ピギナークラス】 18:05~19:05 【アドバンスクラス】 19:10~20:10	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	【イベント】 10:30~11:30 開催イベント 
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	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	 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 【キッズダンススクール】 【スタータークラス】 17:00~18:00 【ピギナークラス】 18:05~19:05 【アドバンスクラス】 19:10~20:10		