

8

2023

Aug.

ベッパアリーナ教室・レッスン スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		トータルピラティス 10:30~11:15	休館日	ファンクショナルヨガ 10:30~11:15 ストレッチ教室② 14:00~14:50	バレトン 10:30~11:15	
6	7	8	9	10	11	12
	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	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	ファンクショナルヨガ 10:30~11:15 ストレッチ教室② 14:00~14:50 キッズダンス 18:00~19:00		
13	14	15	16	17	18	19
			休館日	キッズダンス 18:00~19:00	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	
20	21	22	23	24	25	26
	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	ファンクショナルヨガ 10:30~11:15 ストレッチ教室② 14:00~14:50 キッズダンス 18:00~19:00	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	
27	28	29	30	31		
	ストレッチ教室① 10:00~10:50 ZUMBA GOLD 13:45~14:30	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 18:00~19:00		