

2023 **1** January

ベっパアリーナ教室・レッスン スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
12/29~1/3 年末年始休館日			休館日			
8	9	10	11	12	13	14
		スポーツ教室① 10:00~12:00 ニコニコステップ 13:30~14:15 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	スポーツ教室② 10:00~12:00 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
	ストレッチ教室① 10:00~10:50 ZUMBA GOLD 13:45~14:30	スポーツ教室① 10:00~12:00 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 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	スポーツ教室② 10:00~12:00 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 キッズダンススクール 18:00~19:00	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	
22	23	24	25	26	27	28
	ストレッチ教室① 10:00~10:50 ZUMBA GOLD 13:45~14:30	スポーツ教室① 10:00~12:00 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 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	スポーツ教室② 10:00~12:00 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 キッズダンススクール 18:00~19:00	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	
29	30	31				
	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	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>- イベント情報 -</p>  <p>1月30日 (月) 10:00~19:00 身体のゆがみ測定会</p> </div>			