

5

2023
MAY

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 | 6 |
| | ストレッチ教室① 10:00~10:50 | スポーツ教室① 10:00~12:00 | | | | |
| | ZUMBA GOLD 13:45~14:30 | トータルピラティス 10:30~11:15 | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | SSKテニススクール 10:00~11:20 | スポーツ教室① 10:00~12:00 | 休館日 | スポーツ教室② 10:00~12:00 | バレー 10:30~11:15 | |
| | 休館日 | トータルピラティス 10:30~11:15 | | ファンクショナルヨガ 10:30~11:15 | ニコニコエアロ② 13:30~14:15 | |
| | | ニコニコステップ 13:30~14:15 | | ストレッチ教室② 14:00~14:50 | | |
| | | シェイプアップボクサ 19:00~19:45 | | キッズダンススクール 18:00~19:00 | ZUMBA GOLD 18:30~19:15 | |
| | | ニコニコエアロ① 20:00~20:45 | | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | ストレッチ教室① 10:00~10:50 | スポーツ教室① 10:00~12:00 | 休館日 | スポーツ教室② 10:00~12:00 | バドミントン教室 10:00~12:00 | |
| | SSKテニススクール 10:00~11:20 | トータルピラティス 10:30~11:15 | | ファンクショナルヨガ 10:30~11:15 | バレー 10:30~11:15 | |
| | ZUMBA GOLD 13:45~14:30 | ニコニコステップ 13:30~14:15 | | ストレッチ教室② 14:00~14:50 | ニコニコエアロ② 13:30~14:15 | |
| | | シェイプアップボクサ 19:00~19:45 | | キッズダンススクール 18:00~19:00 | ZUMBA GOLD 18:30~19:15 | |
| | | ニコニコエアロ① 20:00~20:45 | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | ストレッチ教室① 10:00~10:50 | ニコニコステップ 13:30~14:15 | 休館日 | スポーツ教室② 10:00~12:00 | バドミントン教室 10:00~12:00 | |
| | SSKテニススクール 10:00~11:20 | シェイプアップボクサ 19:00~19:45 | | ファンクショナルヨガ 10:30~11:15 | バレー 10:30~11:15 | |
| | ZUMBA GOLD 13:45~14:30 | ニコニコエアロ① 20:00~20:45 | | ストレッチ教室② 14:00~14:50 | ニコニコエアロ② 13:30~14:15 | |
| | | | | キッズダンススクール 18:00~19:00 | ZUMBA GOLD 18:30~19:15 | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | SSKテニススクール 10:00~11:20 | | 休館日 | | | |