



会議室レッスン♪カレンダー

2022

12

December

お得情報!!

定期券(フリーパス)をご利用の方は
300円の有料レッスンが
すべて無料で受講できます!



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1 12:30~13:00 生活筋力向上@スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	2 11:20~11:50 脚痩せメソッド ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース	3 第37回OHK香川県小学生水泳競技大会
4 第37回OHK香川県小学生水泳競技大会	5 11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上@スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	6 休館日	7 13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ	8 12:30~13:00 生活筋力向上@スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	9 11:20~11:50 脚痩せメソッド ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース	10 10:30~11:00 やさしいエアロ 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~20:00 ZUMBA
11	12 11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上@スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	13 休館日	14 13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ	15 12:30~13:00 生活筋力向上@スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	16 11:20~11:50 脚痩せメソッド ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース	17 クリスマスイベント★特別レッスン ☆10:30~11:30 たのしいフラメンコ教室 ☆13:00~14:00 すこやかキッズ体操 +キッズ筋トレ 19:00~20:00 ZUMBA
18 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 『県Pメソッド2022年度 バージョンvol.1』~目指 そう!動ける身体~	19 11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上@スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	20 休館日	21 13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ	22 12:30~13:00 生活筋力向上@スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	23 11:20~11:50 脚痩せメソッド ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース	24 香川県国体強化合宿
25 香川県国体強化合宿	26 香川県国体強化合宿	27 休館日	28 香川県国体強化合宿	29 休館日	30 休館日	31 休館日

●上記予定は、会議室の利用等により変更となる場合があります。

