



会議室レッスン♪カレンダー



2019

3

March

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1 11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:45~14:15 バンブーステップ&骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ	2 10:30~11:00エアロビクス 11:05~11:20すっきりストレッチ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:25ひきしめ上半身・下半身 14:30~14:45すっきりストレッチ 14:55~15:25ポールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
3	4 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ	5 休館日	6 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ	7 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ	8 11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:45~14:15 バンブーステップ&骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ	9 会議室利用の為、レッスンは ZUMBA以外休講となります。 19:00~20:00ZUMBA
10	11 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ	12 休館日	13 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ	14 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ	15 11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:45~14:15 バンブーステップ&骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ	16 10:30~11:00エアロビクス 11:05~11:20すっきりストレッチ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:25ひきしめ上半身・下半身 14:30~14:45すっきりストレッチ 14:55~15:25ポールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
17 10:00~11:30 無料健康 スポーツセミナー 『春に向けてのトレーニング とストレッチで膝痛予防』 ホワイトデーイベント♡	18 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ	19 休館日	20 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ	21 サンダSS記録会/ ジャパンスイム フェスティバル	22 11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:45~14:15 バンブーステップ&骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ	23 10:30~11:00エアロビクス 11:05~11:20すっきりストレッチ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:25ひきしめ上半身・下半身 14:30~14:45すっきりストレッチ 14:55~15:25ポールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
24	25 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ	26 休館日	27 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ	28 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ	29 11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:45~14:15 バンブーステップ&骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ	30 10:30~11:00エアロビクス 11:05~11:20すっきりストレッチ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:25ひきしめ上半身・下半身 14:30~14:45すっきりストレッチ 14:55~15:25ポールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
31						

●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。