

会議室レッスン♪カレンダー

変更になる場合がございます



2023

5

May

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1 11:15~11:45 BeatBoxVR vol.1 12:00~12:15 お腹シェイプ 13:00~13:30 生活筋力向上® スロートレーニング 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.3 14:30~15:00 ボールdeストレッチ 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:10 ThinkingYogaVR vol.2 17:15~17:50 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.4	2 休館日	3 高体連強化練習会	4 高体連強化練習会	5 高体連強化練習会	6 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.4 11:15~11:50 CoreControlVR vol.2 12:00~12:15 すっきりストレッチ 12:45~13:15 BeatBoxVR vol.1 13:30~14:00 CoreControlVR vol.1 14:15~14:50 ThinkingYogaVR vol.1 15:00~16:05 StretchVR 16:15~16:45 BeatBoxVR vol.1 17:00~17:30 CoreControlVR vol.1 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.1 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~20:50 CoreControlVR vol.2
7 GWイベント特別企画 【VR体験会】	8 11:15~11:45 BeatBoxVR vol.1 12:00~12:15 お腹シェイプ 13:00~13:30 生活筋力向上® スロートレーニング 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.3 14:30~15:00 ボールdeストレッチ 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:10 ThinkingYogaVR vol.2 17:15~17:50 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.4	9 休館日	10 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:35 CoreControlVR vol.4 19:15~19:45 BeatBoxVR vol.1	11 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.2 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:30 すっきりストレッチ 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:10 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:35 StretchVR 16:45~17:15 CoreControlVR vol.1 17:25~18:05 ThinkingYogaVR vol.4	12 11:30~12:05 ThinkingYogaVR vol.1 12:15~12:30 お腹シェイプ 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~14:20 CoreControlVR vol.3 14:30~15:00 筋膜リリース 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:00 CoreControlVR vol.1 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.2 18:00~18:35 ThinkingYogaVR vol.1	13 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.4 11:15~11:50 CoreControlVR vol.2 12:00~12:15 すっきりストレッチ 12:45~13:15 BeatBoxVR vol.1 13:30~14:00 CoreControlVR vol.1 14:15~14:50 ThinkingYogaVR vol.1 15:00~16:05 StretchVR 16:15~16:45 BeatBoxVR vol.1 17:00~17:30 CoreControlVR vol.1 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.1 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~20:50 CoreControlVR vol.2
14 10:30~12:00 無料健康スポーツ セミナー 『腰痛予防と体幹強化』 ~膝のトラブル予防と体幹 強化のエクササイズ~	15 11:15~11:45 BeatBoxVR vol.1 12:00~12:15 お腹シェイプ 13:00~13:30 生活筋力向上® スロートレーニング 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.3 14:30~15:00 ボールdeストレッチ 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:10 ThinkingYogaVR vol.2 17:15~17:50 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.4	16 休館日	17 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:35 CoreControlVR vol.4 19:15~19:45 BeatBoxVR vol.1	18 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.2 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:30 すっきりストレッチ 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:10 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:35 StretchVR 16:45~17:15 CoreControlVR vol.1 17:25~18:05 ThinkingYogaVR vol.4	19 11:30~12:05 ThinkingYogaVR vol.1 12:15~12:30 お腹シェイプ 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~14:20 CoreControlVR vol.3 14:30~15:00 筋膜リリース 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:00 CoreControlVR vol.1 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.2 18:00~18:35 ThinkingYogaVR vol.1	20 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.4 11:15~11:50 CoreControlVR vol.2 12:00~12:15 すっきりストレッチ 12:45~13:15 BeatBoxVR vol.1 13:30~14:00 CoreControlVR vol.1 14:15~14:50 ThinkingYogaVR vol.1 15:00~16:05 StretchVR 16:15~16:45 BeatBoxVR vol.1 17:00~17:30 CoreControlVR vol.1 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.1 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~20:50 CoreControlVR vol.2
21	22 11:15~11:45 BeatBoxVR vol.1 12:00~12:15 お腹シェイプ 13:00~13:30 生活筋力向上® スロートレーニング 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.3 14:30~15:00 ボールdeストレッチ 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:10 ThinkingYogaVR vol.2 17:15~17:50 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.4	23 休館日	24 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:35 CoreControlVR vol.4 19:15~19:45 BeatBoxVR vol.1	25 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.2 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:30 すっきりストレッチ 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:10 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:35 StretchVR 16:45~17:15 CoreControlVR vol.1 17:25~18:05 ThinkingYogaVR vol.4	26 11:30~12:05 ThinkingYogaVR vol.1 12:15~12:30 お腹シェイプ 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~14:20 CoreControlVR vol.3 14:30~15:00 筋膜リリース 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:00 CoreControlVR vol.1 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.2 18:00~18:35 ThinkingYogaVR vol.1	27 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.4 11:15~11:50 CoreControlVR vol.2 12:00~12:15 すっきりストレッチ 12:45~13:15 BeatBoxVR vol.1 13:30~14:00 CoreControlVR vol.1 14:15~14:50 ThinkingYogaVR vol.1 15:00~16:05 StretchVR 16:15~16:45 BeatBoxVR vol.1 17:00~17:30 CoreControlVR vol.1 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.1 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~20:50 CoreControlVR vol.2
28	29 11:15~11:45 BeatBoxVR vol.1 12:00~12:15 お腹シェイプ 13:00~13:30 生活筋力向上® スロートレーニング 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.3 14:30~15:00 ボールdeストレッチ 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:10 ThinkingYogaVR vol.2 17:15~17:50 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.4	30 休館日	31 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:35 CoreControlVR vol.4 19:15~19:45 BeatBoxVR vol.1			

●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。