

# 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
	<p><b>1</b></p> <p>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</p>	<p><b>2</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>3</b></p> <p>高体連強化練習会</p>	<p><b>4</b></p> <p>高体連強化練習会</p>	<p><b>5</b></p> <p>高体連強化練習会</p>	<p><b>6</b></p> <p>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</p>
<p><b>7</b></p> <p>GWイベント特別企画 【VR体験会】</p>	<p><b>8</b></p> <p>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</p>	<p><b>9</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>10</b></p> <p>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</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p>	<p><b>12</b></p> <p>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</p>	<p><b>13</b></p> <p>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</p>
<p><b>14</b></p> <p>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～</p>	<p><b>15</b></p> <p>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</p>	<p><b>16</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>17</b></p> <p>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</p>	<p><b>18</b></p> <p>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</p>	<p><b>19</b></p> <p>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</p>	<p><b>20</b></p> <p>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</p>
<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>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</p>	<p><b>23</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>24</b></p> <p>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</p>	<p><b>25</b></p> <p>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</p>	<p><b>26</b></p> <p>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</p>	<p><b>27</b></p> <p>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</p>
<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>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</p>	<p><b>30</b></p> <p>休館日</p>	<p><b>31</b></p> <p>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</p>			

●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。