

会議室レッスントカレンダー

2020

1

January

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>定期券をご利用の方は 300円有料レッスンが無料で受講できます！ 是非お得な定期券をお買い求めください☆</p>			<p>1 年始休業</p>	<p>2 年始休業</p>	<p>3 年始休業</p>	<p>4 10:30~11:00やさしいエアロ 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</p>
<p>5 10:00~11:30 無料健康 スポーツ セミナー</p>	<p>6 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&ゴムバンドエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ</p>	<p>7 休館日</p>	<p>8 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】 14:15~14:30 ひきしめ上半身・下半身 14:40~15:10ジャンピングエアロ 15:15~15:30すっきりストレッチ</p>	<p>9 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</p>	<p>10 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</p>	<p>11 高体連強化練習会のため 会議室レッスンは すべて休講です！</p>
<p>12 高体連 強化練習会</p>	<p>13 高体連強化練習会のため 会議室レッスンは すべて休講です！</p>	<p>14 休館日</p>	<p>15 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】 14:15~14:30 ひきしめ上半身・下半身 14:40~15:10ジャンピングエアロ 15:15~15:30すっきりストレッチ</p>	<p>16 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</p>	<p>17 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</p>	<p>18 第44回香川県短水路 水泳競技選手権大会</p>
<p>19 第44回 香川県短水 路水泳競技 選手権大会</p>	<p>20 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&ゴムバンドエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ</p>	<p>21 休館日</p>	<p>22 11:25~11:55 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】 14:15~14:45 体幹エクササイズ 14:50~15:05すっきりストレッチ</p>	<p>23 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</p>	<p>24 11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:00~13:30 バンブーステップ&骨盤体操 13:45~14:15ダンスエアロ 14:20~14:35すっきりストレッチ 14:45~15:15はじめてヨガ</p>	<p>25 香川県SC選手権 水泳競技大会</p>
<p>26 香川県SC 選手権 水泳競技 大会</p>	<p>27 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:15~13:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベル&ゴムバンドエクササイズ】 14:00~14:30ジムボールEX 14:40~15:10ポールdeストレッチ</p>	<p>28 休館日</p>	<p>29 11:25~11:55 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】 14:15~14:45 体幹エクササイズ 14:50~15:05すっきりストレッチ</p>	<p>30 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</p>	<p>31 11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:00~13:30 バンブーステップ&骨盤体操 13:45~14:15ダンスエアロ 14:20~14:35すっきりストレッチ 14:45~15:15はじめてヨガ</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。