

# 会議室レッスントカレンダー

2020

2

February



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><b>1</b> 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><b>2</b> 10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー</p>	<p><b>3</b> 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&amp;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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>4</b> 休館日</p>	<p><b>5</b> 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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>6</b> 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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>7</b> 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&amp;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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>8</b> 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><b>9</b></p>	<p><b>10</b> 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&amp;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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>11</b> 祝日の為 17時まで 営業</p>	<p><b>12</b> 振替休館日</p>	<p><b>13</b> 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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>14</b> 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&amp;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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>15</b> 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><b>16</b></p>	<p><b>17</b> 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&amp;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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>18</b> 休館日</p>	<p><b>19</b> 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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>20</b> 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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>21</b> 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&amp;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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>22</b> 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><b>23</b></p>	<p><b>24</b> 10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー</p>	<p><b>25</b> 休館日</p>	<p><b>26</b> 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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>27</b> 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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>28</b> 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&amp;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 16:00~17:00すこやかキッズ体操</p>	<p><b>29</b> 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>

●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。