

会議室レッスン♪カレンダー



2020

3

March

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2 11:10~11:40 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】 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:15~13:45ジムボールEX 14:00~14:30ダンスエアロ 14:40~15:10ボールdeストレッチ	3	4 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	5 13:30~13:45バンプステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ 16:00~17:00すこやかキッズ体操	6 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 バンプステップ&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 16:00~17:00すこやかキッズ体操	7 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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
8	9 11:10~11:40 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】 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:15~13:45ジムボールEX 14:00~14:30ダンスエアロ 14:40~15:10ボールdeストレッチ	10 休館日	11 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	12 13:30~13:45バンプステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ 16:00~17:00すこやかキッズ体操	13 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 バンプステップ&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 16:00~17:00すこやかキッズ体操	14 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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
15 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』	16 11:10~11:40 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】 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:15~13:45ジムボールEX 14:00~14:30ダンスエアロ 14:40~15:10ボールdeストレッチ	17 休館日	18 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	19 13:30~13:45バンプステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ 16:00~17:00すこやかキッズ体操	20 祝日の為、 会議室レッスンは休講	21 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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
22	23 11:10~11:40 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】 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:15~13:45ジムボールEX 14:00~14:30ダンスエアロ 14:40~15:10ボールdeストレッチ	24 休館日	25 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	26 13:30~13:45バンプステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ 16:00~17:00すこやかキッズ体操	27 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 バンプステップ&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 16:00~17:00すこやかキッズ体操	28 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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
29	30 11:10~11:40 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】 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:15~13:45ジムボールEX 14:00~14:30ダンスエアロ 14:40~15:10ボールdeストレッチ	31 休館日				

●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。