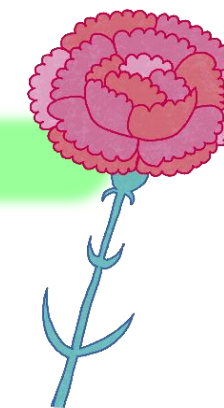


会議室レッスンスムカレンダ



2019 **5** May

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>定期券をご利用の方は300円の有料レッスンが すべて無料で受講できます！ 是非お得な定期券をご利用下さい☆</p>			<p>1 高体連 強化練習会</p>	<p>2 高体連 強化練習会</p>	<p>3 高体連 強化練習会</p>	<p>4 祝日の為、会議室レッスンは すべて休講になります。</p>
<p>5</p>	<p>6 ☆こどもの日イベント☆ 祝日の為、会議室レッスンは すべて休講です。</p>	<p>7 休館日</p>	<p>8 振替休館日</p>	<p>9 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 バンプステップ&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 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>12 13:00~14:30 無料健康スポーツセミ ナー 『首肩腰のストレッチを しっかり取り入れ、肩こ り・腰痛予防と姿勢改 善』</p>	<p>13 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>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】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ</p>	<p>16 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 バンプステップ&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 ※会議室利用の為、午前中の会議 室レッスンは休講です。 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>19</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 11:15~11:45 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】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ</p>	<p>23 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 13:45~14:15 バンプステップ&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>25 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>26</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 13:30~14:00 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>28 休館日</p>	<p>29 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】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ</p>	<p>30 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 13:45~14:15 バンプステップ&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>	

●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。