



# 会議室レッスン♪カレンダー



2019

6

June

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						<b>1</b> 香川県高校総体 水泳競技大会
<b>2</b> 香川県高校総体 水泳競技大会	<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 13:30~14:00 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ボールdeストレッチ	<b>4</b> 休館日	<b>5</b> 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	<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ボールdeストレッチ	<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 13:45~14:15 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	<b>8</b> 中四国学生 水泳競技大会
<b>9</b> 中四国学生 水泳競技大会	<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 13:30~14:00 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ボールdeストレッチ	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> 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	<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ボールdeストレッチ	<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 13:45~14:15 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	<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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
<b>16</b> 香川県中学校学年 別水泳競技大会	<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 13:30~14:00 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ボールdeストレッチ	<b>18</b> 休館日	<b>19</b> 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	<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ボールdeストレッチ	<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 13:45~14:15 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	<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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
<b>23</b> 13:00~14:30 無料健康スポーツセミナー 『体幹・下半身のトレーニングで体の引き締めと体力向上』	<b>24</b> 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 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ボールdeストレッチ	<b>25</b> 休館日	<b>26</b> 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	<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ボールdeストレッチ	<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 13:45~14:15 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	<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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
<b>30</b> 高松市オープン 水泳大会	<div data-bbox="557 1785 1757 1969" data-label="Text"> <p>定期券をご利用の方は300円の有料レッスンが すべて<b>無料</b>で受講できます！ 是非お得な定期券をご利用下さい☆</p> </div>					

●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。