



会議室レッスン♪カレンダー

2020

8

June



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>コロナウイルス感染拡大予防のため、館内やトレーニング中にマスクの着用をお願いしております。呼吸困難や熱中症等の事故を引き起こさないよう、着用するマスク等に合わせた運動強度でご利用ください。なお、有酸素運動の実施を前提として開発されたスポーツ用マスクの着用を推奨いたします。体調不良を感じた場合はマスクを外し、十分な呼吸を確保してください。</p>						<p>1 10:30~11:00やさしいエアロ 11:30~11:45おなかシェイプ 13:30~14:00バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ 19:00~19:45ZUMBA</p>
<p>2</p>	<p>3 11:30~12:00ダンスエアロ 13:30~14:00 生活筋力向上®コアエクササイズ 14:30~15:00ジムボールEX</p>	<p>4</p>	<p>5 11:30~12:00 生活筋力向上® ダンベル&ゴムバンドエクササイズ 14:30~15:00体幹エクササイズ</p>	<p>6 13:00~13:15 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:15 ポールdeストレッチ</p>	<p>7 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00ボディケア 14:30~15:00はじめてヨガ</p>	<p>8 会議室使用のため、午前中の会議室レッスンは休講となります。 13:30~14:00バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ 19:00~19:45ZUMBA</p>
<p>9</p>	<p>10 祝日の為、 会議室レッスンは 休講となります。</p>	<p>11</p>	<p>12 11:30~12:00 生活筋力向上® ダンベル&ゴムバンドエクササイズ 14:30~15:00体幹エクササイズ</p>	<p>13 13:00~13:15 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:15 ポールdeストレッチ</p>	<p>14 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00ボディケア 14:30~15:00はじめてヨガ</p>	<p>15 10:30~11:00やさしいエアロ 11:30~11:45おなかシェイプ 13:30~14:00バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ 19:00~19:45ZUMBA</p>
<p>16 13:00~14:30 無料健康 スポーツセミナー 『暑さでダメージを受けた体を ストレッチと手入れでスッキリ!』</p>	<p>17 11:30~12:00ダンスエアロ 13:30~14:00 生活筋力向上®コアエクササイズ 14:30~15:00ジムボールEX</p>	<p>18</p>	<p>19 11:30~12:00 生活筋力向上® ダンベル&ゴムバンドエクササイズ 14:30~15:00体幹エクササイズ</p>	<p>20 13:00~13:15 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:15 ポールdeストレッチ</p>	<p>21 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00ボディケア 14:30~15:00はじめてヨガ</p>	<p>22 10:30~11:00やさしいエアロ 11:30~11:45おなかシェイプ 13:30~14:00バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ 19:00~19:45ZUMBA</p>
<p>23 ジャパンスイミング フェスティバル</p>	<p>24 11:30~12:00ダンスエアロ 13:30~14:00 生活筋力向上®コアエクササイズ 14:30~15:00ジムボールEX</p>	<p>25</p>	<p>26 11:30~12:00 生活筋力向上® ダンベル&ゴムバンドエクササイズ 14:30~15:00体幹エクササイズ</p>	<p>27 13:00~13:15 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:15 ポールdeストレッチ</p>	<p>28 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00ボディケア 14:30~15:00はじめてヨガ</p>	<p>29 国体強化合宿の為、 会議室レッスンは 休講となります。</p>
<p>30</p>	<p>31 11:30~12:00ダンスエアロ 13:30~14:00 生活筋力向上®コアエクササイズ 14:30~15:00ジムボールEX</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。