



# 会議室レッスン♪カレンダー

2020

9

september



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 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	<b>3</b> 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	<b>4</b> 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	<b>5</b> 国体強化練習会の為、 会議室レッスンは 休講となります。
<b>6</b> 国体強化練習会	<b>7</b> 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	<b>8</b> 休館日	<b>9</b> 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	<b>10</b> 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	<b>11</b> 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	<b>12</b> 第43回JOCジュニアオリンピック 夏季水泳競技大会/ 高等学校・中学校通信水泳競技大会 (終日、一般開放なし)
<b>13</b> 香川県高等学校 新人水泳競技大会 (終日、一般開放なし)	<b>14</b> 11:30~12:00週替わりレッスン 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	<b>15</b> 休館日	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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
<b>20</b> 10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー 『夏の疲れ解消、秋の体力作り のための全身ストレッチ』	<b>21</b> 祝日の為、 会議室レッスンは 休講となります。	<b>22</b> 祝日の為、 17:00ま で 一般開放	<b>23</b> 振替休館日	<b>24</b> 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	<b>25</b> 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	<b>26</b> 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
<b>27</b>	<b>28</b> 11:30~12:00週替わりレッスン 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	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 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>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>		

●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。