



# 会議室レッスん♪カレンダー

2022

1

January



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><b>1</b> 年始休業</p>
<p><b>2</b> 年始休業</p>	<p><b>3</b> 年始休業</p>	<p><b>4</b> 休館日</p>	<p><b>5</b> NEW707ラム スタート!! 11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 筋膜リリース 14:00~14:15 お腹シェイプ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p><b>6</b> 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア</p>	<p><b>7</b> 11:20~11:50 バランスボール 13:00~13:30 美尻エクササイズ 13:45~14:15 ザ・サーキット forビギナーズ 14:25~14:40 すっきりストレッチ</p>	<p><b>8</b> 高体連合同練習会</p>
<p><b>9</b> 高体連合同練習会</p>	<p><b>10</b> 高体連合同練習会</p>	<p><b>11</b> 休館日</p>	<p><b>12</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 筋膜リリース 14:00~14:15 お腹シェイプ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p><b>13</b> 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア</p>	<p><b>14</b> 11:20~11:50 バランスボール 13:00~13:30 美尻エクササイズ 13:45~14:15 ザ・サーキット forビギナーズ 14:25~14:40 すっきりストレッチ</p>	<p><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 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~19:45 ZUMBA</p>
<p><b>16</b> 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー『県Pメソッド part3』ファンクショナルトレーニングとその身体操作~より身体を上手く使う~</p>	<p><b>17</b> 11:15~11:45 ダンスエアロ 11:50~12:05 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上®スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ</p>	<p><b>18</b> 休館日</p>	<p><b>19</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 筋膜リリース 14:00~14:15 お腹シェイプ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p><b>20</b> 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア</p>	<p><b>21</b> 11:20~11:50 バランスボール 13:00~13:30 美尻エクササイズ 13:45~14:15 ザ・サーキット forビギナーズ 14:25~14:40 すっきりストレッチ</p>	<p><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 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~19:45 ZUMBA</p>
<p><b>23</b> 13:00~14:00 本能の力を引き出すメソッド！自分を知る講座(事前申込) ※詳しくはHPイベントにてご確認ください。</p>	<p><b>24</b> 11:15~11:45 ダンスエアロ 11:50~12:05 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上®スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ</p>	<p><b>25</b> 休館日</p>	<p><b>26</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 筋膜リリース 14:00~14:15 お腹シェイプ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p><b>27</b> 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア</p>	<p><b>28</b> 11:20~11:50 バランスボール 13:00~13:30 美尻エクササイズ 13:45~14:15 ザ・サーキット forビギナーズ 14:25~14:40 すっきりストレッチ</p>	<p><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 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~19:45 ZUMBA</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b> 11:15~11:45 ダンスエアロ 11:50~12:05 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上®スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ</p>	<p>●ご案内● 2022年1月よりレッスン間隔を短くし、定員数を一部増やして開催いたします。そのため、以下の点にご協力をお願いいたします。 ・飛沫を防止するため、ご来館の際はマスクの着用をお願いいたします。なお、館内に設置しております消毒にご協力ください。 ・教室で使用する物品は、備付けのペーパータオル・消毒液を使用し、各自で消毒をしていただきますようお願いいたします。 ・受講される際に、体調不良や発熱、咳などの風邪の症状があるお客様には受講をお断りさせていただきます。</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。