

会議室レッスン♪カレンダー

2022

3

March



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>【コロナウイルス感染対策のご協力のお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ご来館時の検温・手指消毒 ●館内やトレーニング中のマスクの着用 ●ソーシャルディスタンスの確保(人との距離をとる) <p>※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 休館日</p>	<p>2</p> <p>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>3</p> <p>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>4</p> <p>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>5</p> <p>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>6</p>	<p>7</p> <p>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>8 休館日</p>	<p>9</p> <p>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>10</p> <p>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>11</p> <p>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>12</p> <p>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>13</p>	<p>14</p> <p>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>15 休館日</p>	<p>16</p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 高松市特定保健指導のため、午後からの会議室レッスンは休講</p>	<p>17</p> <p>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>18</p> <p>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>19</p> <p>会議室利用のためレッスンは休講になります 19:00~19:45 ZUMBA</p>
<p>20</p> <p>サンダSS記録会/ ジャパンスイム フェスティバル</p>	<p>21</p> <p>10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー『県Pメソッド part5』 ~毎日5分のメソッドで不調知らず~</p>	<p>22 休館日</p>	<p>23</p> <p>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>24</p> <p>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>25</p> <p>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>26</p> <p>会議室利用のため午前中のレッスンは休講になります 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>27</p>	<p>28</p> <p>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>29 営業日</p>	<p>30 振替休館日</p>	<p>31</p> <p>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>お得情報!!</p> <p>定期券(フリーパス)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!</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。