

会議室レッスン★カレンダー

2021

4

April

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>11:30~11:45 おなかシェイプ 12:15~12:45 HIITトレーニング 14:30~15:00 脚痩せメソッド 15:30~16:00 はじめてヨガ</p>	<p>1</p> <p>12:30~12:45 ひきしめ上半身・下半身 13:15~13:45 美尻エクササイズ 14:15~14:45 筋膜リリース</p>	<p>2</p> <p>12:30~13:00 週替わりレッスン 13:30~14:00 体幹エクササイズ 14:30~15:00 HIITトレーニング 15:30~16:00 はじめてヨガ</p>	<p>3</p> <p>10:45~11:15 やさしいエアロ 11:45~12:00 おなかシェイプ 12:30~13:00 ボディケア 13:30~14:00 ボールエクササイズ 14:30~15:00 筋膜リリース 19:00~19:45 ZUMBA</p>
<p>4</p>	<p>5</p> <p>11:30~12:00 ダンスエアロ 13:45~14:15 生活筋力向上®スロートレーニング 14:45~15:15 ポールdeストレッチ</p>	<p>6 休館日</p>	<p>7</p> <p>NEW70分プログラム スタート!!</p> <p>11:30~12:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 脚痩せメソッド 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p>8</p> <p>12:30~13:00 体幹エクササイズ 13:30~13:45 ひきしめ上半身・下半身 14:15~14:45 筋膜リリース</p>	<p>9</p> <p>11:30~12:00 ボディケア 13:00~13:30 美尻エクササイズ 14:00~14:30 ザ・サーキット forビギナーズ 15:00~15:30 筋膜リリース</p>	<p>10</p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 11:30~11:45 おなかシェイプ 13:00~13:30 バランスボール 14:00~14:30 HIITトレーニング 15:00~15:30 ポールdeストレッチ 19:00~19:45 ZUMBA</p>
<p>11</p>	<p>12</p> <p>11:30~12:00 ダンスエアロ 13:00~13:15 おなかシェイプ 13:45~14:15 生活筋力向上®スロートレーニング 14:45~15:15 ポールdeストレッチ</p>	<p>13 休館日</p>	<p>14</p> <p>11:30~12:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 脚痩せメソッド 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p>15</p> <p>12:30~13:00 体幹エクササイズ 13:30~13:45 ひきしめ上半身・下半身 14:15~14:45 筋膜リリース</p>	<p>16</p> <p>11:30~12:00 ボディケア 13:00~13:30 美尻エクササイズ 14:00~14:30 ザ・サーキット forビギナーズ 15:00~15:30 筋膜リリース</p>	<p>17</p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 11:30~11:45 おなかシェイプ 13:00~13:30 バランスボール 14:00~14:30 HIITトレーニング 15:00~15:30 ポールdeストレッチ 19:00~19:45 ZUMBA</p>
<p>18 ★参加無料★ 健康スポーツセミナー 10:00~11:30 『腰の不快感や 痛みを和らげる 簡単体操』</p>	<p>19</p> <p>11:30~12:00 ダンスエアロ 13:00~13:15 おなかシェイプ 13:45~14:15 生活筋力向上®スロートレーニング 14:45~15:15 ポールdeストレッチ</p>	<p>20 休館日</p>	<p>21</p> <p>11:30~12:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 脚痩せメソッド 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p>22</p> <p>12:30~13:00 体幹エクササイズ 13:30~13:45 ひきしめ上半身・下半身 14:15~14:45 筋膜リリース</p>	<p>23</p> <p>11:30~12:00 ボディケア 13:00~13:30 美尻エクササイズ 14:00~14:30 ザ・サーキット forビギナーズ 15:00~15:30 筋膜リリース</p>	<p>24</p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 11:30~11:45 おなかシェイプ 13:00~13:30 バランスボール 14:00~14:30 HIITトレーニング 15:00~15:30 ポールdeストレッチ 19:00~19:45 ZUMBA</p>
<p>25 香川県SC対抗 水泳競技大会</p>	<p>26</p> <p>11:30~12:00 ダンスエアロ 13:00~13:15 おなかシェイプ 13:45~14:15 生活筋力向上®スロートレーニング 14:45~15:15 ポールdeストレッチ</p>	<p>27 休館日</p>	<p>28</p> <p>11:30~12:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 脚痩せメソッド 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p>29 香川県SC対抗 水泳競技大会</p>	<p>30</p> <p>11:30~12:00 ボディケア 13:00~13:30 美尻エクササイズ 14:00~14:30 ザ・サーキット forビギナーズ 15:00~15:30 筋膜リリース</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。