



# 会議室レッスン♪カレンダー

2021

8

August



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<b>1</b>	<b>2</b> 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	<b>3</b>	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> 県少年大会
<b>8</b> 県少年大会	<b>9</b> 祝日の為、 会議室レッスンは 休講となります。	<b>10</b>	<b>11</b> 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	<b>12</b> ~ <b>14</b> コロナウイルス感染拡大のため、8月末日まですべてのレッスンを 休講とさせていただきます。		
<b>15</b> 10:00~11:30 無料健康 スポーツセミナー 『機能的全身運動のすすめ』	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
コロナウイルス感染拡大のため、8月末日まですべてのレッスンを休講とさせていただきます。						
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
コロナウイルス感染拡大のため、8月末日まですべてのレッスンを休講とさせていただきます。						
<b>29</b> 国体強化合宿の為、 会議室レッスンは 休講となります。	<b>30</b> 国体強化合宿の為、 会議室レッスンは 休講となります。	<b>【コロナウイルス感染対策のご協力をお願いします】</b> ●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 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。				 飛散防止  換気  手洗い  消毒

●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。