



# 会議室レッスン♪カレンダー

2021

10

October



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> 11:30~12:00 【代行】バランスボール 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><b>2</b> 香川県スプリント大会</p>
<p><b>3</b> 香川県スプリント大会</p>	<p><b>4</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</p>	<p><b>5</b> 休館日</p>	<p><b>6</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</p>	<p><b>7</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</p>	<p><b>8</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</p>	<p><b>9</b> 午前中の会議室レッスンは休講です 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><b>10</b></p>	<p><b>11</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</p>	<p><b>12</b> 休館日</p>	<p><b>13</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</p>	<p><b>14</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</p>	<p><b>15</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</p>	<p><b>16</b> 午前中の会議室レッスンは休講です 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><b>17</b> 10:30~12:00 『無料健康スポーツセミナー』</p>	<p><b>18</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</p>	<p><b>19</b> 休館日</p>	<p><b>20</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</p>	<p><b>21</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</p>	<p><b>22</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</p>	<p><b>23</b> 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><b>24</b> 31</p>	<p><b>25</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</p>	<p><b>26</b> 休館日</p>	<p><b>27</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</p>	<p><b>28</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</p>	<p><b>29</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</p>	<p><b>30</b> 終日、会議室レッスンは休講です</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。