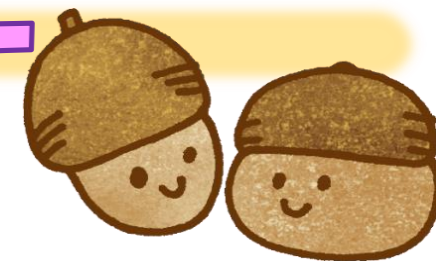




会議室レッスン♪カレンダー



2021

11

November

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	
	1 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	2 休館日	3 祝日の為、 終日会議室レッスンは 休講です	4 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	5 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	6 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	
7	8 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	9 休館日	10 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	11 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	12 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	13 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	
14	15 11:30~12:00 美尻エクササイズ(代行) 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	16 休館日	17 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	18 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	19 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	20 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	
21 香川県SC 選手権大会	22 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	23 10:30~12:00 健康スポーツセミナー 「県Pメソッド」	24 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	25 お間違えなく 振替休館日 	26 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	27 OHK香川県 小学生大会	
28 OHK香川県 小学生大会	29 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	30 休館日	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。			   	

●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。