



# 会議室レッスン♪カレンダー

2021

12

December



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			<b>1</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>2</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>3</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>4</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
<b>5</b>	<b>6</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>7</b> 休館日	<b>8</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>9</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>10</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>11</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
<b>12</b>	<b>13</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>14</b> 休館日	<b>15</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>16</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>17</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>18</b> <b>クリスマスイベント</b> 11:00~12:00 身体を整えるピラティス 14:00~15:00 ゆったりヨガ ↑↑↑↑↑ (イベントのための特別レッスンです！事前の予約と入金が必要！) 19:00~19:45 ZUMBA
<b>19</b> 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー『県Pメソッド part2 ~ 動ける身体づくり 体幹強化メソッド ~』 	<b>20</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>21</b> 休館日	<b>22</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>23</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>24</b> 国体強化合宿の為にレッスンは休講です	<b>25</b> 国体強化合宿の為にレッスンは休講です
<b>26</b>	<b>27</b> 国体強化合宿の為にレッスンは休講です	<b>28</b> 休館日	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 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。