



会議室レッスン♪カレンダー

2021

12

December



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>飛散防止 換気 手洗い 消毒</p>			<p>1</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>2</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>3</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>4</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>
5	<p>6</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>7</p> <p>休館日</p>	<p>8</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>9</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>10</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>11</p> <p>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>
12	<p>13</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>14</p> <p>休館日</p>	<p>15</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>16</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>17</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>18</p> <p>クリスマスイベント 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</p>
<p>19</p> <p>10:00~11:30 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 ~』</p>	<p>20</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>21</p> <p>休館日</p>	<p>22</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>23</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>24</p> <p>国体強化合宿の為にレッスンは休講です</p>	<p>25</p> <p>国体強化合宿の為にレッスンは休講です</p>
26	<p>27</p> <p>国体強化合宿の為にレッスンは休講です</p>	<p>28</p> <p>休館日</p>	<p>29</p> <p>休館日</p>	<p>30</p> <p>休館日</p>	<p>31</p> <p>休館日</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。

●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。