

会議室レッスン♪カレンダー

2022

2

February



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1 休館日	2 11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 筋膜リリース 14:00~14:15 お腹シェイプ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ	3 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア	4 11:20~11:50 バランスボール 13:00~13:30 美尻エクササイズ 13:45~14:15 ザ・サーキット forビギナーズ 14:25~14:40 すっきりストレッチ	5 10:30~11:00 やさしいエアロ 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~19:45 ZUMBA
6 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー『県Pメソッド part4』メソッド総集編の前編 ~より身体を上手く使う~	7 11:15~11:45 ダンスエアロ 11:50~12:05 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上®スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	8 休館日	9 11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 筋膜リリース 14:00~14:15 お腹シェイプ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ	10 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア	11 祝日の為、会議室レッスンは休講となります。	12 第46回香川県短水路水泳競技大会
13 第46回香川県短水路水泳競技大会	14 11:15~11:45 ダンスエアロ 11:50~12:05 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上®スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	15 休館日	16 11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 筋膜リリース 14:00~14:15 お腹シェイプ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ	17 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア	18 11:20~11:50 バランスボール 13:00~13:30 美尻エクササイズ 13:45~14:15 ザ・サーキット forビギナーズ 14:25~14:40 すっきりストレッチ	19 10:30~11:00 やさしいエアロ 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~19:45 ZUMBA
20	21 11:15~11:45 ダンスエアロ 11:50~12:05 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上®スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	22 休館日	23 祝日の為、会議室レッスンは休講となります。	24 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア	25 11:20~11:50 バランスボール 13:00~13:30 美尻エクササイズ 13:45~14:15 ザ・サーキット forビギナーズ 14:25~14:40 すっきりストレッチ	26 10:30~11:00 やさしいエアロ 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~19:45 ZUMBA
27 香川県JO・AJ最終予選会	28 11:15~11:45 ダンスエアロ 11:50~12:05 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上®スロートレーニング 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	【コロナウイルス感染対策のご協力をお願い】 ●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の着用 ●ソーシャルディスタンスの確保(人との距離をとる) ※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。		お得情報!! 定期券(フリーパス)をご利用の方は300円の有料レッスンが すべて無料 で受講できます！		

●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。

