




会議室レツスン★カレンダー

2021

5

May

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	
						1 高体連強化練習会	
2 高体連強化練習会	3 高体連強化練習会	4	5 11:00~12:00 バランスボールで美body!! 『BB-FIT』 14:00~15:00 心とからだを整える 『リラックスヨガ』 	6 振替休館日 	7 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	8 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	
9	10 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	11 休館日	12  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	13 新型コロナウイルス感染拡大のため、5月末日まですべてのレッスンを休講とさせていただきます。			15
16 ★参加無料★ 健康スポーツセミナー 10:00~11:30 『肩こりさんのための健康体操セミナー』	17	18 休館日	19	20	21	22	
17 新型コロナウイルス感染拡大のため、5月末日まですべてのレッスンを休講とさせていただきます。							
23	24	25	26	27	28	29	
23 新型コロナウイルス感染拡大のため、5月末日まですべてのレッスンを休講とさせていただきます。							
30	31	<p>【新型コロナウイルス感染対策のご協力をお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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着用 ●ソーシャルディスタンスの確保 <p>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>					

●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。

