

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 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	14 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	15 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	
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 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	18 休館日	19 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	20 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	21 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	22 日赤指導員研修会のため 午前中から夕方までのレッスンは 全て休講となります。 19:00~19:45 ZUMBA	
23	24 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	25 休館日	26 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	27 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	28 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	29 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	
30	31 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	【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着用 ●ソーシャルディスタンスの確保 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。

