

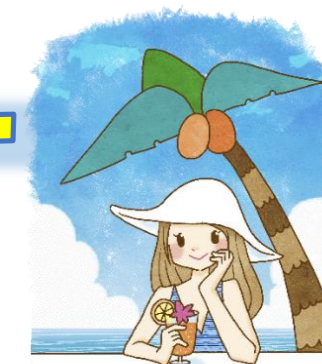


# 会議室レッスン♪カレンダー

2021

7

July



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat																												
<p><b>【コロナウイルス感染対策のご協力のお願い】</b></p> <p>●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。</p>				<p><b>1</b></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><b>2</b></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><b>3</b></p> <p>高松地区中学校総体</p>	<p><b>4</b></p> <p>高松市オープン水泳大会</p>	<p><b>5</b></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><b>6</b></p>	<p><b>7</b></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><b>8</b></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><b>9</b></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><b>10</b></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>	<p><b>11</b></p> <p>★参加無料★ 10:00~11:30 『体脂肪減量大作戦セミナー』</p> <p>★参加1人300円★ 13:00~16:00 『勝ち色診断会』</p>	<p><b>12</b></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><b>13</b></p>	<p><b>14</b></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><b>15</b></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><b>16</b></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><b>17</b></p> <p>香川県中学校総体</p>	<p><b>18</b></p> <p>香川県中学校総体</p>	<p><b>19</b></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><b>20</b></p>	<p><b>21</b></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><b>22</b></p> <p>祝日のため、レッスンは休講</p>	<p><b>23</b></p> <p>香川県特別支援学校水泳大会</p>	<p><b>24</b></p> <p>香川県選手権大会</p>	<p><b>25</b></p> <p>夏期全国JO 香川県最終予選会</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></p>	<p><b>28</b></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><b>29</b></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><b>30</b></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><b>31</b></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>
<p><b>4</b></p> <p>高松市オープン水泳大会</p>	<p><b>5</b></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><b>6</b></p>	<p><b>7</b></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><b>8</b></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><b>9</b></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><b>10</b></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>	<p><b>11</b></p> <p>★参加無料★ 10:00~11:30 『体脂肪減量大作戦セミナー』</p> <p>★参加1人300円★ 13:00~16:00 『勝ち色診断会』</p>	<p><b>12</b></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><b>13</b></p>	<p><b>14</b></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><b>15</b></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><b>16</b></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><b>17</b></p> <p>香川県中学校総体</p>	<p><b>18</b></p> <p>香川県中学校総体</p>	<p><b>19</b></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><b>20</b></p>	<p><b>21</b></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><b>22</b></p> <p>祝日のため、レッスンは休講</p>	<p><b>23</b></p> <p>香川県特別支援学校水泳大会</p>	<p><b>24</b></p> <p>香川県選手権大会</p>	<p><b>25</b></p> <p>夏期全国JO 香川県最終予選会</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></p>	<p><b>28</b></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><b>29</b></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><b>30</b></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><b>31</b></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>							
<p><b>11</b></p> <p>★参加無料★ 10:00~11:30 『体脂肪減量大作戦セミナー』</p> <p>★参加1人300円★ 13:00~16:00 『勝ち色診断会』</p>	<p><b>12</b></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><b>13</b></p>	<p><b>14</b></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><b>15</b></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><b>16</b></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><b>17</b></p> <p>香川県中学校総体</p>	<p><b>18</b></p> <p>香川県中学校総体</p>	<p><b>19</b></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><b>20</b></p>	<p><b>21</b></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><b>22</b></p> <p>祝日のため、レッスンは休講</p>	<p><b>23</b></p> <p>香川県特別支援学校水泳大会</p>	<p><b>24</b></p> <p>香川県選手権大会</p>	<p><b>25</b></p> <p>夏期全国JO 香川県最終予選会</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></p>	<p><b>28</b></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><b>29</b></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><b>30</b></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><b>31</b></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>														
<p><b>18</b></p> <p>香川県中学校総体</p>	<p><b>19</b></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><b>20</b></p>	<p><b>21</b></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><b>22</b></p> <p>祝日のため、レッスンは休講</p>	<p><b>23</b></p> <p>香川県特別支援学校水泳大会</p>	<p><b>24</b></p> <p>香川県選手権大会</p>	<p><b>25</b></p> <p>夏期全国JO 香川県最終予選会</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></p>	<p><b>28</b></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><b>29</b></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><b>30</b></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><b>31</b></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>																					
<p><b>25</b></p> <p>夏期全国JO 香川県最終予選会</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></p>	<p><b>28</b></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><b>29</b></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><b>30</b></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><b>31</b></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>																												

●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。