



会議室レッスン♪カレンダー

2021

9

september



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>コロナウイルス感染拡大予防のため、皆様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を引き起こさないよう、着用するマスクに合わせて運動を行いましょ。なお、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>			1	2	3	4 香川県中学校新人水泳競技大会・国体強化練習会
5 国体強化練習会	6	7	8	9	10	11
<p>コロナウイルス感染拡大のため、9月12日(予定)まですべてのレッスンを休講とさせていただきます。</p>						
12 四国学童選手権水泳競技大会	13 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	14 休館日	15 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	16 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	17 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	18 香川県高等学校新人水泳競技大会の為、会議室レッスンは休講となります。(終日、一般開放なし)
19 サンダーSS ジャパンSS水泳大会 (終日、一般開放なし)	20 祝日の為、会議室レッスンは休講となります。	21 休館日	22 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	23 祝日の為、会議室レッスンは休講となります。	24 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	25 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
26 10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー「身体機能改善ストレッチ」~動ける体を獲得するために~	27 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	28 休館日	29 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	30 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>☀️ COVID-19 感染症予防対策</p> <p>マスクの着用 手指の消毒 換気 消毒 検温</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。