

# 会議室レッスン♪カレンダー

2023

3

March

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!



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> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ご来館時の検温・手指消毒</li> <li>●館内やトレーニング中のマスクの着用</li> <li>●ソーシャルディスタンスの確保(人との距離をとる)</li> </ul> <p>※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>13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ</p>	<p><b>2</b></p> <p>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 13:40~13:55 バンブーステップ 14:10~14:40 体幹エクササイズ</p>	<p><b>3</b></p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース</p>	<p><b>4</b></p> <p>10:30~11:00 週替わりレッスン 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 ボールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 ボールdeストレッチ</p>	<p><b>7</b> 休館日</p>	<p><b>8</b></p> <p>10:00~11:00 ピラティス 11:30~12:30 ダンスエアロ 13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ 20:10~21:10 ZUMBA</p>	<p><b>9</b></p> <p>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 13:40~13:55 バンブーステップ 14:10~14:40 体幹エクササイズ</p>	<p><b>10</b></p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース</p>	<p><b>11</b> 障害者記録会</p> <p>19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>12</b></p> <p>10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー『健康ウォーキングセミナー』 ~楽しく快適ウォーキング~</p>	<p><b>13</b></p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 ボールdeストレッチ 20:10~21:10 自力整体</p>	<p><b>14</b> 休館日</p>	<p><b>15</b></p> <p>10:00~11:00 ピラティス 11:30~12:30 ダンスエアロ 13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ 20:10~21:10 ZUMBA</p>	<p><b>16</b></p> <p>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 13:40~13:55 バンブーステップ 14:10~14:40 体幹エクササイズ 18:20~19:20 ZUMBA 20:40~21:40 ダンスエクササイズ</p>	<p><b>17</b></p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース 19:00~20:00 ZUMBA GOLD</p>	<p><b>18</b> 会議室利用のためレッスンは休講になります</p> <p>19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>19</b></p> <p>サンダ記録会・ジャン記録会</p>	<p><b>20</b></p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 ボールdeストレッチ 20:10~21:10 自力整体</p>	<p><b>21</b> 祝日の為、会議室レッスンは休講となります。</p>	<p><b>22</b> 振替休館日</p>	<p><b>23</b></p> <p>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 13:40~13:55 バンブーステップ 14:10~14:40 体幹エクササイズ 18:20~19:20 ZUMBA 20:40~21:40 ダンスエクササイズ</p>	<p><b>24</b></p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース 19:00~20:00 ZUMBA GOLD</p>	<p><b>25</b> 会議室利用のため午前中のレッスンは休講になります</p> <p>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 ボールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 ボールdeストレッチ 20:10~21:10 自力整体</p>	<p><b>28</b> 休館日</p>	<p><b>29</b></p> <p>10:00~11:00 ピラティス 11:30~12:30 ダンスエアロ 13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ 20:10~21:10 ZUMBA</p>	<p><b>30</b></p> <p>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 13:40~13:55 バンブーステップ 14:10~14:40 体幹エクササイズ 18:20~19:20 ZUMBA 20:40~21:40 ダンスエクササイズ</p>	<p><b>31</b></p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース 19:00~20:00 ZUMBA GOLD</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。