

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>【コロナウイルス感染対策のご協力のお願い】</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の着用 ●ソーシャルディスタンスの確保(人との距離をとる) <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>1</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>2</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>3</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>4</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>5</p>	<p>6</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>7 休館日</p>	<p>8</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>9</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>10</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>11 障害者記録会</p> <p>19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>12</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>13</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>14 休館日</p>	<p>15</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>16</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>17</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>18 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>19</p> <p>サンダ記録会・ジャン記録会</p>	<p>20</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>21 祝日の為、会議室レッスンは休講となります。</p>	<p>22 振替休館日</p>	<p>23</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>24</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>25 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>26</p>	<p>27</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>28 休館日</p>	<p>29</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>30</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>31</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。