

# 会議室レッスン♪カレンダー

2022

4

April

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"> <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>お得情報!!</b></p> <p>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 <b>すべて無料</b>で受講できます!</p> 		<p><b>1</b></p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:35~13:50 すっきりストレッチ 14:05~14:35 筋膜リリース</p>	<p><b>2</b></p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 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 週替わりレッスン 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<b>3</b>	<p><b>4</b></p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:50~12:05 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 ポールdeストレッチ</p>	<p><b>5</b> 休館日</p>	<p><b>6</b></p> <p>13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p><b>7</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 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア</p>	<p><b>8</b></p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:35~13:50 すっきりストレッチ 14:05~14:35 筋膜リリース</p>	<p><b>9</b></p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 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 週替わりレッスン 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>10</b></p> <p>JSSグランドチャン ピオンシップ予選会</p>	<p><b>11</b></p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:50~12:05 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 ポールdeストレッチ</p>	<p><b>12</b> 休館日</p>	<p><b>13</b></p> <p>13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 筋膜リリース</p>	<p><b>14</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 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア</p>	<p><b>15</b></p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:35~13:50 すっきりストレッチ 14:05~14:35 筋膜リリース</p>	<p><b>16</b></p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 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 週替わりレッスン 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>17</b></p> <p>10:30~12:00 無料健康スポーツセ ミナー 『肩こり・腰痛講座』 ～体の不快を解消した い～</p>	<p><b>18</b></p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:50~12:05 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 ポールdeストレッチ</p>	<p><b>19</b> 休館日</p>	<p><b>20</b></p> <p>13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p><b>21</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 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア</p>	<p><b>22</b></p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:35~13:50 すっきりストレッチ 14:05~14:35 筋膜リリース</p>	<p><b>23</b></p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 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 週替わりレッスン 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<b>24</b>	<p><b>25</b></p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:50~12:05 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 ポールdeストレッチ</p>	<p><b>26</b> 休館日</p>	<p><b>27</b></p> <p>13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ</p>	<p><b>28</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 13:45~14:00 バンブーステップ 14:15~14:45 ボディケア</p>	<p><b>29</b></p> <p>香川県SC対抗水泳競技大会</p>	<p><b>30</b></p> <p>香川県SC対抗水泳競技大会</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。