

# 会議室レッスン♪カレンダー

変更になる場合がございます



2024

1

January

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 休館日	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.7 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.7 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:14 CoreControlVR vol.10 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.10	<b>5</b> 11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.10 12:15~12:30 お腹シェイプ 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 14:15~14:45 CoreControlVR vol.10 17:20~17:55 CoreControlVR vol.8 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	<b>6</b> 高体連強化練習会
<b>7</b> 高体連強化練習会	<b>8</b> 高体連強化練習会	<b>9</b> 休館日	<b>10</b> 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン	<b>11</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.7 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.7 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:14 CoreControlVR vol.10 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.10	<b>12</b> 11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.10 12:15~12:30 お腹シェイプ 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 14:15~14:45 CoreControlVR vol.10 17:20~17:55 CoreControlVR vol.8 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	<b>13</b> 10:30~11:04 BeatBoxVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.10 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:19 BeatBoxVR vol.3 13:30~14:05 CoreControlVR vol.11 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.11 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.4 17:00~17:33 CoreControlVR vol.4 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.4 19:00~20:00 ZUMBA
<b>14</b> 新春イベント オリンピック水泳教室	<b>15</b> 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.4 12:15~12:30 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 13:45~14:19 BeatBoxVR vol.5 14:30~15:05 CoreControlVR vol.5 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.6 17:15~17:46 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.6	<b>16</b> 休館日	<b>17</b> 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン	<b>18</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.7 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.7 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:14 CoreControlVR vol.10 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.10	<b>19</b> 11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.10 12:15~12:30 お腹シェイプ 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 14:15~14:45 CoreControlVR vol.10 17:20~17:55 CoreControlVR vol.8 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	<b>20</b> 10:30~11:04 BeatBoxVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.10 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:19 BeatBoxVR vol.3 13:30~14:05 CoreControlVR vol.11 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.11 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.4 17:00~17:33 CoreControlVR vol.4 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.4 19:00~20:00 ZUMBA
<b>21</b>	<b>22</b> 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.4 12:15~12:30 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 13:45~14:19 BeatBoxVR vol.5 14:30~15:05 CoreControlVR vol.5 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.6 17:15~17:46 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.6	<b>23</b> 休館日	<b>24</b> 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン	<b>25</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.7 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.7 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:14 CoreControlVR vol.10 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.10	<b>26</b> 11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.10 12:15~12:30 お腹シェイプ 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 14:15~14:45 CoreControlVR vol.10 17:20~17:55 CoreControlVR vol.8 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	<b>27</b> 10:30~11:04 BeatBoxVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.10 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:19 BeatBoxVR vol.3 13:30~14:05 CoreControlVR vol.11 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.11 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.4 17:00~17:33 CoreControlVR vol.4 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.4 19:00~20:00 ZUMBA
<b>28</b> 第38回OHK香川県小学生水泳競技大会	<b>29</b> 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.4 12:15~12:30 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 13:45~14:19 BeatBoxVR vol.5 14:30~15:05 CoreControlVR vol.5 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.6 17:15~17:46 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.6	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン			

●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。