



# 会議室レッスン♪カレンダー



2023

1

January

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
<b>1</b> <b>休館日</b> 	<b>2</b> <b>休館日</b>	<b>3</b> <b>休館日</b>	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	<b>6</b> 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	<b>7</b> <b>高体連強化練習会</b>
<b>8</b> <b>高体連強化練習会</b>	<b>9</b> <b>高体連強化練習会</b>	<b>10</b> <b>休館日</b>	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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 お腹シェイブ 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
<b>15</b> 10:30~12:00 <b>無料健康スポーツセミナー</b> <b>『肩こり・腰痛講座』</b> ~体の不快を解消したい~ 	<b>16</b> 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 ポールdeストレッチ	<b>17</b> <b>休館日</b>	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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 お腹シェイブ 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
<b>22</b> 	<b>23</b> 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 ポールdeストレッチ	<b>24</b> <b>休館日</b>	<b>25</b> 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	<b>26</b> 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 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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 お腹シェイブ 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
<b>29</b>	<b>30</b> 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 ポールdeストレッチ	<b>31</b> <b>休館日</b>				

**【コロナウイルス感染対策のご協力をお願い】**

- 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)

※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



●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。