

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

2

February

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1 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	2 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ピギナーズ 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	3 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
4	5 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	6 休館日	7 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン	8 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	9 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ピギナーズ 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	10 第48回香川県短水路水泳選手権大会
11 第48回香川県短水路水泳選手権大会	12 祝日の為会議室レッスンは休講です	13 休館日	14 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン	15 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	16 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ピギナーズ 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	17 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
18	19 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	20 休館日	21 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン	22 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	23 祝日の為会議室レッスンは休講です	24 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
25 JOC春季大会・AJ香川県最終予選会	26 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	27 休館日	28 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン	29 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		

●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。