

会議室レッスン♪カレンダー

2023

2

February

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
			1 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	2 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	3 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	4 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
5 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 『トータルリラクゼーション』 ~コリや痛みをほぐして整える~	6 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	7 休館日	8 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	9 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	10 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	11 第47回香川県短水路水泳選手権
12 第47回香川県短水路水泳選手権	13 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	14 休館日	15 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	16 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	17 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	18 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
19	20 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	21 休館日	22 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	23 祝日の為、 会議室レッスンは 休講となります。	24 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	25 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
26 JOC春季大会・AJ香川県最終予選会	27 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	28 休館日				

【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。