



# 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



2023

8

August

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		<b>1</b> 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7 11:15~11:50 CoreControlVR vol.5 12:00~12:16 StretchVR1 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:04 CoreControlVR vol.4 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.4 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:36 CoreControlVR vol.5 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.5	<b>2</b> 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:30 StretchVR vol.2 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:32 CoreControlVR vol.7	<b>3</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.8 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.8 15:30~16:33 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.2 17:25~18:02 ThinkingYogaVR vol.6	<b>4</b> 11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.7 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 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:06 CoreControlVR vol.8 15:15~16:18 StretchVR 16:30~17:02 CoreControlVR vol.3 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.4	<b>5</b> <b>四国中学総合体育大会</b>
<b>6</b> <b>四国中学総合体育大会</b>	<b>7</b> 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.5 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 13:45~14:21 BeatBoxVR vol.6 14:30~15:02 CoreControlVR vol.3 15:15~16:18 StretchVR 16:30~17:07 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:48 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.7	<b>8</b> 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:04 CoreControlVR vol.4 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.4 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:36 CoreControlVR vol.5 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.5	<b>9</b> 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:30 StretchVR vol.2 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:32 CoreControlVR vol.7	<b>10</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.8 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.8 15:30~16:33 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.2 17:25~18:02 ThinkingYogaVR vol.6	<b>11</b> <b>全国中学校総合体育大会準備</b>	<b>12</b> <b>全国中学校総合体育大会準備</b>
<b>13</b> <b>全国中学校総合体育大会準備</b>	<b>14</b> <b>全国中学校総合体育大会準備</b>	<b>15</b> <b>全国中学校総合体育大会準備</b>	<b>16</b> <b>全国中学校総合体育大会準備</b>	<b>17</b> <b>全国中学校総合体育大会準備</b>	<b>18</b> <b>全国中学校総合体育大会</b>	<b>19</b> <b>全国中学校総合体育大会</b>
<b>20</b> <b>全国中学校総合体育大会</b>	<b>21</b> <b>全国中学校総合体育大会片付け</b>	<b>22</b> 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:04 CoreControlVR vol.4 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.4 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:36 CoreControlVR vol.5 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.5	<b>23</b> 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:31 StretchVR vol.3 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6	<b>24</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.3 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.5	<b>25</b> 11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:03 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:03 CoreControlVR vol.4 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.5	<b>26</b> 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 『体脂肪減量大作戦2023』~夏の脂肪は要注意~ 12:45~13:18 BeatBoxVR vol.2 13:30~14:01 CoreControlVR vol.2 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.2 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:48 BeatBoxVR vol.2 17:00~17:31 CoreControlVR vol.2 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.2 19:00~20:00 ZUMBA
<b>27</b>	<b>28</b> 11:25~11:58 BeatBoxVR vol.2 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 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.4 14:30~15:04 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.3 17:15~17:49 CoreControlVR vol.4 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.5	<b>29</b> 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7 11:15~11:47 CoreControlVR vol.5 12:00~12:16 StretchVR1 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:04 CoreControlVR vol.4 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.4 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:36 CoreControlVR vol.5 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.5	<b>30</b> 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:31 StretchVR vol.3 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6	<b>31</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.3 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.5		

●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。