

# 会議室レッスン♪カレンダー

2017

11

November

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			<p><b>1</b> 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ</p>	<p><b>2</b> 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 15:25~15:35バンブーステップ 15:50~16:20ボールdeストレッチ</p>	<p><b>3</b> <b>四国マスタース大会</b></p>	<p><b>4</b> 会議室使用の為、夕方までの レッスンはすべて休講となります。  19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b> 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ボールdeストレッチ</p>	<p><b>7</b> 休館日</p>	<p><b>8</b> 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ</p>	<p><b>9</b> 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 15:25~15:35バンブーステップ 15:50~16:20ボールdeストレッチ</p>	<p><b>10</b> 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイプ 13:45~14:15 バンブーステップ&amp;骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ</p>	<p><b>11</b> <b>10:00~11:30無料健康セミナー</b> 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:25ひきしめ上半身・下半身 14:30~14:45すっきりストレッチ 14:55~15:25ボールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>12</b> <b>香川県SC 選手権 水泳競技 大会</b></p>	<p><b>13</b> 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ボールdeストレッチ</p>	<p><b>14</b> 休館日</p>	<p><b>15</b> 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ</p>	<p><b>16</b> 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 15:25~15:35バンブーステップ 15:50~16:20ボールdeストレッチ</p>	<p><b>17</b> 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイプ 13:45~14:15 バンブーステップ&amp;骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ</p>	<p><b>18</b> 会議室使用の為、夕方までの レッスンはすべて休講となります。  19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b> 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ボールdeストレッチ</p>	<p><b>21</b> 休館日</p>	<p><b>22</b> 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ</p>	<p><b>23</b> 祝日の為、会議室レッスンは すべて休講となります。</p>	<p><b>24</b> 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイプ 13:45~14:15 バンブーステップ&amp;骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ</p>	<p><b>25</b> 10:30~11:00ダンスエアロ 11:05~11:20すっきりストレッチ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:25ひきしめ上半身・下半身 14:30~14:45すっきりストレッチ 会議室使用の為、午後の ボールdeストレッチとZUMBAは休講です。</p>
<p><b>26</b> <b>第32回 OHK香川県 小学生大会</b></p>	<p><b>27</b> 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ボールdeストレッチ</p>	<p><b>28</b> 休館日</p>	<p><b>29</b> 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ</p>	<p><b>30</b> 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 15:25~15:35バンブーステップ 15:50~16:20ボールdeストレッチ</p>	 <div data-bbox="1680 1308 2150 1476" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p>定期券をご利用の方は <b>300円有料レッスンが無料で 受講できます！是非お得な 定期券をお買い求めください☆</b></p> </div>	

●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。