


会議室レッスントカレンダー

2017

7

July

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>定期券をご利用の方は300円の有料レッスンが すべて無料で受講できます！ 是非お得な定期券をご利用下さい☆</p>					<p>1 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00バンブーステップ 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】 15:20~15:35すっきりストレッチ 15:45~16:15週替わりレッスン 16:25~16:55はじめてヨガ</p>	<p>1 会議室使用の為、午前中の 会議室レッスンは休講です。 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:40ボールdeストレッチ 14:50~15:05ひきしめ上半身・下半身 15:10~15:25すっきりストレッチ 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>2 高松市 中学総体</p>	<p>3 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 14:00~14:30ダンベルビート♪ 14:45~15:15ボールdeストレッチ 15:25~15:55ジムボールEX</p>	<p>4</p>	<p>5 日赤水上安全法講習会の為、 会議室レッスンは終日、 休講です。</p>	<p>6 日赤水上安全法講習会の為、 会議室レッスンは終日、 休講です。</p>	<p>7 日赤水上安全法講習会の為、 会議室レッスンは終日、 休講です。</p>	<p>8 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 14:10~14:40ボールdeストレッチ 14:50~15:05ひきしめ上半身・下半身 15:10~15:25すっきりストレッチ 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>9 10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー 「足の手入れとトレーニングで 足の不具合と膝痛予防」</p>	<p>10 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 14:00~14:30ダンベルビート♪ 14:45~15:15ボールdeストレッチ 15:25~15:55ジムボールEX</p>	<p>11</p>	<p>12 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>13 14:45~15:15 バンブーステップ&骨盤体操 15:25~15:35お腹シェイプ 15:50~16:20ボールdeストレッチ</p>	<p>14 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00バンブーステップ 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】 15:20~15:35すっきりストレッチ 15:45~16:15週替わりレッスン 16:25~16:55はじめてヨガ</p>	<p>15 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 14:10~14:40ボールdeストレッチ 14:50~15:05ひきしめ上半身・下半身 15:10~15:25すっきりストレッチ 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>16</p>	<p>17 香川県JO 最終予選会</p>	<p>18</p>	<p>19 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>20 14:45~15:15 バンブーステップ&骨盤体操 15:25~15:35お腹シェイプ 15:50~16:20ボールdeストレッチ</p>	<p>21 高松市小学校大会</p>	<p>22 第57回香川県 中学総体</p>
<p>23 第57回香川県 中学総体 参加者募集中!</p>	<p>24 11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 14:00~14:30ダンベルビート♪ 14:45~15:15ボールdeストレッチ 15:25~15:55ジムボールEX</p>	<p>25 知的障害 特別支援 学校水泳 大会</p>	<p>26 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>27 14:45~15:15 バンブーステップ&骨盤体操 15:25~15:35お腹シェイプ 15:50~16:20ボールdeストレッチ</p>	<p>28 四国地区特別支援学校 水泳大会</p>	<p>29 香川県選手権大会 (国体予選)</p>
<p>30 ★海の日イベント★ 10:00~11:00 ヨガを深めよう! 11:15~12:15 みんなでエアロ+! 13:00~13:45 ボディバランス 14:00~15:30 タオルで作ろう!</p>	<p>31 国体強化合宿のため 会議室レッスンは 終日、休講です。</p>					

●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。