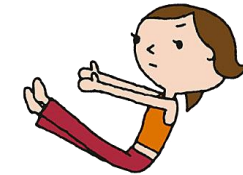


# 会議室レッスンスターカレンダー

2017

8

August



8月7日より  
第3期フィットネス  
スクール継続者  
申込み開始！！

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		<b>1</b> 国体強化合宿のため 会議室レッスンは 終日、休講です。	<b>2</b> 国体強化合宿のため 会議室レッスンは 終日、休講です。	<b>3</b> 国体強化合宿のため 会議室レッスンは 終日、休講です。	<b>4</b> 国体強化合宿のため 会議室レッスンは 終日、休講です。	<b>5</b> <b>第47回 香川県少年大会</b>
<b>6</b> <b>第47回 香川県 少年大会</b>	<b>7</b> 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	<b>8</b>	<b>9</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	<b>10</b> 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	<b>11</b> 祝日の為、会議室レッスンは すべて休講です。	<b>12</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 14:10~14:40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
<b>13</b>	<b>14</b> 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	<b>15</b>	<b>16</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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</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 14:10~14:40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
<b>20</b>	<b>21</b> 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	<b>22</b>	<b>23</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	<b>24</b> 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	<b>25</b> 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	<b>26</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 14:10~14:40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
<b>27</b>	<b>28</b> 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	<b>29</b>	<b>30</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	<b>31</b> 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>プール・トレーニング・セット定期券を ご利用の方は、300円の有料レッスンが すべて<b>無料</b>で受講できます！ 是非お得な定期券をご利用下さい☆</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。