

会議室レッスン★カレンダー

2017

9

september

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	<p>定期券をご利用の方は 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☆</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>2 高松市中学校 新人水泳競技大会</p>
<p>3</p>	<p>4 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>5 休館日</p>	<p>6 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>7 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>8 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>9 香川県中学校 新人水泳競技大会</p>
<p>10 国体強化合宿</p>	<p>11 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>12 休館日</p>	<p>13 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>14 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>15 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>16 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>17 無料セミナー 受講生募集中！ 10:00~11:00 無料スポーツセミナー 『夏の疲れ解消、 秋の体力づくりのための 全身ストレッチ』</p>	<p>18 ジャパンフェスティバル & サンダーSS記録会</p>	<p>19 休館日</p>	<p>20 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>21 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>22 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>23 香川県高等学校 新人水泳競技大会</p>
<p>24 高松市民 フェスティバル</p>	<p>25 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>26 休館日</p>	<p>27 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>28 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>29 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>30 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>

●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。