

会議室レッスントカレンダー

2017

12

December



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>年始は1月4日から 通常営業です！！</p>	<p>1 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイブ 13:45~14:15 バンブーステップ&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>2 指導員養成講習会の為、 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>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 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>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 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>8 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイブ 13:45~14:15 バンブーステップ&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>9 指導員養成講習会の為、午前中の 会議室レッスンは休講となります 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>10</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 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>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 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>15 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイブ 13:45~14:15 バンブーステップ&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>16 クリスマスイベント 10:30~13:00 もちつきイベント 14:00~15:00 スノードーム作り 19:00~20:00 ZUMBA つきだてお餅の販売や おでん・焼きそば・フランクフルトも 販売いたします♪</p>
<p>17 10:00~ 11:30 無料健康スポーツ セミナー 『単体チェック、 ストレッチ、トレー ニングで年末年始を 健康な体で！』</p>	<p>18 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>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 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>22 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイブ 13:45~14:15 バンブーステップ&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>23 国体強化合宿の為 レッスンは休講です</p>
<p>24 国体強化 合宿 31 休館日</p>	<p>25 国体強化合宿の為 レッスンは休講です</p>	<p>26 休館日</p>	<p>27 国体強化合宿の為 レッスンは休講です</p>	<p>28 国体強化合宿の為 レッスンは休講です</p>	<p>29 休館日</p>	<p>30 休館日</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。