

# 会議室レッスン★カレンダー

2017

4

April

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><b>NEWプログラム スタート!!</b></p>	<p><b>1</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アロママッサージ* 14:50~15:05みきめ上半身・下半身 15:10~15:25すっきりストレッチ 19:00~20:00ZUMBA</p>
<b>2</b>	<p><b>3</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アロママッサージ* 15:25~15:55ジムボールEX</p>	<p><b>4</b> 通常営業</p>	<p><b>5</b> 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 14:45~15:15モビバンEX 15:25~15:55トランポボックス 16:00~16:15すっきりストレッチ</p>	<p><b>6</b> 振替休館日</p>	<p><b>7</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 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><b>8</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アロママッサージ* 14:50~15:05みきめ上半身・下半身 15:10~15:25すっきりストレッチ 19:00~20:00ZUMBA</p>	
<b>9</b>	<p><b>10</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アロママッサージ* 15:25~15:55ジムボールEX</p>	<p><b>11</b> 休館日</p>	<p><b>12</b> 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 14:45~15:15モビバンEX 15:25~15:55トランポボックス 16:00~16:15すっきりストレッチ</p>	<p><b>13</b> 14:45~15:00お腹シェイプ 15:10~15:40アロママッサージ* -ル</p>	<p><b>14</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 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><b>15</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アロママッサージ* 14:50~15:05みきめ上半身・下半身 15:10~15:25すっきりストレッチ 19:00~20:00ZUMBA</p>	
<p><b>16</b> JSSチャンピオン シップ大会の為 一般開放は ありません</p>	<p><b>17</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アロママッサージ* 15:25~15:55ジムボールEX</p>	<p><b>18</b> 休館日</p>	<p><b>19</b> 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 14:45~15:15モビバンEX 15:25~15:55トランポボックス 16:00~16:15すっきりストレッチ</p>	<p><b>20</b> 14:45~15:00お腹シェイプ 15:10~15:40アロママッサージ* -ル</p>	<p><b>21</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 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><b>22</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アロママッサージ* 14:50~15:05みきめ上半身・下半身 15:10~15:25すっきりストレッチ 19:00~20:00ZUMBA</p>	
<b>23</b>	<p><b>24</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アロママッサージ* 15:25~15:55ジムボールEX</p>	<p><b>25</b> 休館日</p>	<p><b>26</b> 11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 14:45~15:15モビバンEX 15:25~15:55トランポボックス 16:00~16:15すっきりストレッチ</p>	<p><b>27</b> 14:45~15:00お腹シェイプ 15:10~15:40アロママッサージ* -ル</p>	<p><b>28</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 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>	<b>29</b>	
<p><b>30</b> 10:00~11:30 無料健康スポーツ セミナー 参加者 大募集!</p>	<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。</p>						