

会議室レッスントカレンダー



2017

5

May

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	1 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deストレッチボール 15:25~15:55ジムボールEX	2 休館日	3 高体連 強化練習会	4 高体連 強化練習会	5 高体連 強化練習会	6 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deストレッチボール 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
7	8 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deストレッチボール 15:25~15:55ジムボールEX	9 休館日	10 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トランポピクス 16:00~16:15すっきりストレッチ	11 14:45~15:00お腹シェイプ 15:10~15:40 アロマdeストレッチボール	12 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	13  香川県SC対抗 水泳競技大会
14 香川県SC対抗 水泳競技大会	15 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deストレッチボール 15:25~15:55ジムボールEX	16 休館日	17 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トランポピクス 16:00~16:15すっきりストレッチ	18 14:45~15:00お腹シェイプ 15:10~15:40 アロマdeストレッチボール	19 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	20  10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:40アロマdeストレッチボール 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
21	22 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deストレッチボール 15:25~15:55ジムボールEX	23 休館日	24 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トランポピクス 16:00~16:15すっきりストレッチ	25 14:45~15:00お腹シェイプ 15:10~15:40 アロマdeストレッチボール	26 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	27 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deストレッチボール 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
28	29 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deストレッチボール 15:25~15:55ジムボールEX	30 休館日	31 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トランポピクス 16:00~16:15すっきりストレッチ	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☆		

●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。