

会議室レッスン♪ カレンダー

2017

6

June

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>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☆</p>				<p>1</p> <p>14:45~15:00お腹シェイプ 15:10~15:40 アロマdeストレッチポール</p>	<p>2</p> <p>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>3</p> <p>香川県高校総体 水泳競技大会</p>
<p>4</p> <p>香川県高校総体 水泳競技大会</p>	<p>5</p> <p>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ストレッチポール 15:25~15:55ジムボールEX</p>	<p>6</p> <p>休館日</p>	<p>7</p> <p>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>8</p> <p>14:45~15:00お腹シェイプ 15:10~15:40 アロマdeストレッチポール</p>	<p>9</p> <p>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>10</p> <p>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 正午から夕方までのレッスンは 会議室の使用のため休講になります。 19:00~20:00ZUMBA</p> 
<p>11</p> <p>香川県中学校 学年別 水泳競技大会</p>	<p>12</p> <p>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ストレッチポール 15:25~15:55ジムボールEX</p>	<p>13</p> <p>休館日</p>	<p>14</p> <p>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>15</p> <p>会議室使用の為、 レッスンは全て 休講となります</p>	<p>16</p> <p>NEW707ラ スタート!!</p> <p>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>17</p> <p>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>18</p> <p>参加者 大募集中!</p> <p>10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー 「体幹・下半身の トレーニングで 体の引き締めと体力向上」</p>	<p>19</p> <p>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>20</p> <p>休館日</p>	<p>21</p> <p>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>22</p> <p>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>23</p> <p>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>24</p> <p>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>25</p> <p>高松市オープン 水泳大会</p>	<p>26</p> <p>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>27</p> <p>休館日</p>	<p>28</p> <p>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>29</p> <p>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>30</p> <p>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>	

●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。