



会議室レッスん♪カレンダー



2018

1

January

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	<p>1 年始休業</p> 	<p>2 年始休業</p>	<p>3 年始休業</p>	<p>4</p> <p>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>5</p> <p>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>6</p>  <p>高体連強化練習会のため 会議室レッスんは すべて休講です!</p>
<p>7</p> <p>高体連 強化練習会</p>	<p>8</p>  <p>高体連強化練習会のため 会議室レッスんは すべて休講です!</p>	<p>9 休館日</p>	<p>10</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>11</p> <p>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>12</p> <p>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>13</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週替わりレッスん 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 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>14</p> 	<p>15</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 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>16 休館日</p>	<p>17</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>18</p> <p>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>19</p> <p>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>20</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週替わりレッスん 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 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>21</p> <p>10:00~11:30無 料健康スポーツ セミナー 『冷えによる肩こ り・腰痛をスト レッチと姿勢改 善で予防しよう』</p>	<p>22</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 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>23 休館日</p>	<p>24</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>25</p> <p>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>26</p> <p>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>27</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週替わりレッスん 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 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>28</p>	<p>29</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 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>30 休館日</p>	<p>31</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>定期券をご利用の方は 300円有料レッスん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>		

●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。