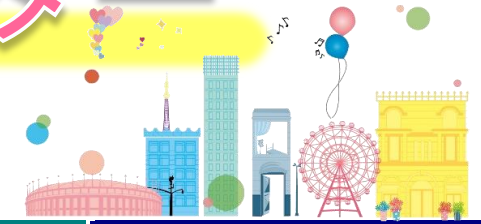


# 会議室レッスントカレンダー

2018

3

March



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				<b>1</b> 13:30~13:45 バンブーステップ 13:50~14:20 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	<b>2</b> 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	<b>3</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 14:10~14:25 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 ポールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA
<b>4</b>	<b>5</b> 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 ポールdeストレッチ	<b>6</b> 休館日	<b>7</b> 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	<b>8</b> 13:30~13:45 バンブーステップ 13:50~14:20 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	<b>9</b> 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	<b>10</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 14:10~14:25 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 ポールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA
<b>11</b>	<b>12</b> 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 ポールdeストレッチ	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> 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	<b>15</b> 13:30~13:45 バンブーステップ 13:50~14:20 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	<b>16</b> 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	<b>17</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 14:10~14:25 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 ポールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA
<b>18</b> 10:00~11:30 無料健康 スポーツセミナー 『春に向けてのトレーニングとストレッチで膝痛予防』	<b>19</b> 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 ポールdeストレッチ	<b>20</b> 休館日	<b>21</b> サンダSS記録会/ ジャパンスイム フェスティバル	<b>22</b> 13:30~13:45 バンブーステップ 13:50~14:20 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	<b>23</b> 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	<b>24</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 14:10~14:25 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 ポールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA
<b>25</b>	<b>26</b> 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 ポールdeストレッチ	<b>27</b> 通常営業	<b>28</b> 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	<b>29</b> 13:30~13:45 バンブーステップ 13:50~14:20 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	<b>30</b> 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	<b>31</b> 振替休館日

●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。