



会議室レッスン♪カレンダー



2019

1

January

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
|--|---|------------------|--|---|---|--|
| | | 1 年始休業 | 2 年始休業 | 3 年始休業 | 4 11:10~11:40お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 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 | 5 10:30~11:00エアロピクス 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 19:00~20:00ZUMBA |
| 6 | 7 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&ゴムバンドエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ | 8 休館日 | 9 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】 14:50~15:05 ひきしめ上半身・下半身 15:15~15:45ジャンピングエアロ 15:50~16:05すっきりストレッチ | 10 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ | 11 11:10~11:40お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 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 | 12 高体連強化練習会のため 会議室レッスンは すべて休講です! |
| 13 高体連 強化練習会 | 14 高体連強化練習会のため 会議室レッスンは すべて休講です! | 15 休館日 | 16 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】 14:50~15:05 ひきしめ上半身・下半身 15:15~15:45ジャンピングエアロ 15:50~16:05すっきりストレッチ | 17 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ | 18 11:10~11:40お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 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 | 19 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 19:00~20:00ZUMBA |
| 20 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』 | 21 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 | 22 休館日 | 23 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】 14:50~15:05 ひきしめ上半身・下半身 15:15~15:45ジャンピングエアロ 15:50~16:05すっきりストレッチ | 24 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ | 25 11:10~11:40お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 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 | 26 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 19:00~20:00ZUMBA |
| 27 | 28 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 | 29 休館日 | 30 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】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ | 31 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ | 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☆ | |

●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。