

# 会議室レッスンスターカレンダー



2018

10

october

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	<p><b>1</b></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><b>2</b> 休館日</p>	<p><b>3</b></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><b>4</b></p> <p>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ボールdeストレッチ</p>	<p><b>5</b></p> <p>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&amp;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><b>6</b></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 14:10~14:25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><b>7</b></p>	<p><b>8 体育の日イベント</b> 無料のレッスンや 講習がいろいろあります♪ ぜひご参加ください♥ <b>10:00~11:30</b> 無料健康スポーツセミナー</p>	<p><b>9</b> 休館日</p>	<p><b>10</b></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><b>11</b></p> <p>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ボールdeストレッチ</p>	<p><b>12</b></p> <p>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&amp;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><b>13</b> 第25回香川県スプリント選手権大会</p>
<p><b>14</b> 第25回香川県 スプリント選手 権大会</p>	<p><b>15</b></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><b>16</b> 休館日</p>	<p><b>17</b></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><b>18</b></p> <p>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ボールdeストレッチ</p>	<p><b>19</b></p> <p>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&amp;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><b>20</b></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 14:10~14:25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><b>21</b></p>	<p><b>22</b></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><b>23</b> 休館日</p>	<p><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>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ボールdeストレッチ</p>	<p><b>26</b></p> <p>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&amp;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><b>27</b></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 14:10~14:25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><b>28</b></p>	<p><b>29</b></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><b>30</b> 休館日</p>	<p><b>31</b></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円の有料レッスンが すべて<b>無料</b>で受講できます！ 是非お得な定期券をご利用下さい☆</p>		<p>4</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。