

会議室レッスン♪カレンダー

2018

11

November



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		<p>定期券をご利用の方は 300円有料レッスンは無料で 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>		<p>1</p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 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>2</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 バンプーステップ&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>3</p> <p>祝日の為、会議室レッスンは すべて休講となります。</p>
<p>4</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 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ボールdeストレッチ</p>	<p>6 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 【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</p>	<p>8</p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ</p>	<p>9</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 バンプーステップ&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>10</p> <p>会議室利用の為、レッスンは ZUMBA以外休講となります。 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>11</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 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ボールdeストレッチ</p>	<p>13 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 【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</p>	<p>15</p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ</p>	<p>16</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 バンプーステップ&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>17</p> <p>会議室利用の為、レッスンは ZUMBA以外休講となります。 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>18 香川県SC 選手権 水泳競技 大会</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 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ボールdeストレッチ</p>	<p>20 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】 14:50~15:05 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</p>	<p>22</p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ</p>	<p>23</p> <p>祝日の為、会議室レッスンは すべて休講となります。</p>	<p>24</p> <p>会議室利用の為、レッスンは 午前中とZUMBAが休講となります。 10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー 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</p>
<p>25 第33回 OHK香川県 小学生大会</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 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ボールdeストレッチ</p>	<p>27 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】 14:50~15:05 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</p>	<p>29</p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ</p>	<p>30</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 バンプーステップ&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>	

●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。