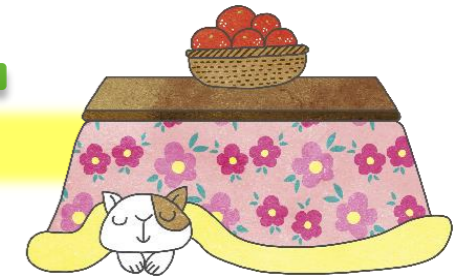


# 会議室レッスン♪カレンダー

2018

12

December



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	<p><b>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☆</b></p>			<p><b>年始は1月4日から 通常営業です！！</b></p>		<p><b>1</b> 指導員養成講習会の為、 夕方までの レッスンはすべて休講と なります。 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<b>2</b>	<p><b>3</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&amp;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</p>	<p><b>4</b> 休館日</p>	<p><b>5</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】 14:50~15:05 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><b>6</b> 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</p>	<p><b>7</b> 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>8</b> 指導員養成講習会の為、 夕方までの レッスンはすべて休講と なります。 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<b>9</b>	<p><b>10</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&amp;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</p>	<p><b>11</b> 休館日</p>	<p><b>12</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】 14:50~15:05 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><b>13</b> 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</p>	<p><b>14</b> 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>15</b> クリスマスイベント 10:30~13:00 もちつきイベント 14:00~15:00 キッズコア体操&amp;リズムdeダンス 19:00~20:00 ZUMBA つきたてお餅・ハンバーグくじ・ おでん・焼きそば・フランクフルトも 販売いたします♪</p>
<p><b>16</b> 13:00~ 14:30 無料健康スポーツ セミナー 『簡単体チェック、 ストレッチ、トレ ニングで年末年始を 健康な体で！』</p>	<p><b>17</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&amp;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</p>	<p><b>18</b> 休館日</p>	<p><b>19</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】 14:50~15:05 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><b>20</b> 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</p>	<p><b>21</b> 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>22</b> 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 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p><b>23</b> 国体強化 合宿 30 休館日</p>	<p><b>24</b> 国体強化合宿の為 レッスンは休講です 31 休館日</p>	<p><b>25</b> 休館日</p>	<p><b>26</b> 国体強化合宿の為 レッスンは休講です</p>	<p><b>27</b> 国体強化合宿の為 レッスンは休講です</p>	<p><b>28</b> 休館日</p>	<p><b>29</b> 休館日</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。