

# 会議室レッスンスターカレンダー

2018

4

April



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<b>1</b>	<b>2</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ボールdeストレッチ	<b>3</b> 通常営業	<b>4</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>5</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ボールdeストレッチ	<b>6</b> 振替休館日	<b>7</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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
<b>8</b>	<b>9</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ボールdeストレッチ	<b>10</b> 休館日	<b>11</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>12</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ボールdeストレッチ	<b>13</b> 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイプ 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>14</b> 10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー 『お腹と足のトレーニングで腰痛 痛予防と体力向上』 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
<b>15</b>	<b>16</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ボールdeストレッチ	<b>17</b> 休館日	<b>18</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>19</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ボールdeストレッチ	<b>20</b> 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイプ 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>21</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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
<b>22</b>	<b>23</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ボールdeストレッチ	<b>24</b> 休館日	<b>25</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>26</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ボールdeストレッチ	<b>27</b> 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイプ 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>28</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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
<b>29</b>  香川県SC 対抗水泳競 技大会	<b>30</b> 香川県SC対抗 水泳競技大会	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。