



会議室レッスン★カレンダー



2018

9

september

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☆</p>						<p>1 高松市中学校 新人水泳競技大会</p>
<p>2</p>	<p>3 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>4 休館日</p>	<p>5 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>6 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>7 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</p>	<p>8 国体強化練習会 会議室利用の為、14時までの レッスンは全て休講です 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>9 国体強化練習会</p>	<p>10 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>11 休館日</p>	<p>12 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>13 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>14 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</p>	<p>15 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>16 10:00~11:30 無料健康 スポーツセミナー 『夏の疲れ解消、秋の体力作りのための全身ストレッチ』</p>	<p>17 祝日の為、会議室レッスンはすべて休講となります。</p>	<p>18 休館日</p>	<p>19 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>20 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>21 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</p>	<p>22 香川県中学校 新人水泳競技大会</p>
<p>23 香川県高等学校 新人水泳競技大会</p>	<p>24 サンダ・ジャパン フェスティバル</p>	<p>25 休館日</p>	<p>26 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>27 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>28 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</p>	<p>29 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>30</p>	<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。</p>					