

会議室レッスントカレンダー

2019

12

December

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 第34回OHK 香川県小学生 水泳競技大会	2 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ポールdeストレッチ	3 休館日	4 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】 14:15~14:30 ひきしめ上半身・下半身 14:40~15:10ジャンピングエアロ 15:15~15:30すっきりストレッチ	5 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	6 11:10~11:25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	7 10:30~11:00やさしいエアロ 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ポールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
8 13:00~14:30 無料健康スポーツ セミナー	9 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ポールdeストレッチ	10 休館日	11 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】 14:15~14:30 ひきしめ上半身・下半身 14:40~15:10ジャンピングエアロ 15:15~15:30すっきりストレッチ	12 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	13 11:10~11:25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	14 10:30~11:00やさしいエアロ 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ポールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
15 第32回香川 県マスターズ 水泳競技大会	16 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ポールdeストレッチ	17 休館日	18 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】 14:15~14:30 ひきしめ上半身・下半身 14:40~15:10ジャンピングエアロ 15:15~15:30すっきりストレッチ	19 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	20 11:10~11:25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	21 クリスマスイベント 10:30~13:00 もちつきイベント 19:00~20:00 ZUMBA つきだてお餅・おでん・ たこ焼き・フランクフルトも 販売いたします♪
22 サンダSS記 録会/ジャパン スイムフェス ティバル	23 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ポールdeストレッチ	24 休館日	25 国体強化合宿の為 レッソンは休講です	26 国体強化合宿の為 レッソンは休講です	27 国体強化合宿の為 レッソンは休講です	28 国体強化合宿の為 レッソンは休講です
29 休館日	30 休館日	31 休館日	年始は1月4日から 通常営業です!!		定期券をご利用の方は 300円有料レッスンを 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。