

会議室レッスンスムカレンダー

2019

7

July

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
|-----------------------------------|--|-----------|--|---|---|--|
| | 1 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 | 2 | 3 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 | 4 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ボールdeストレッチ | 5 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 | 6 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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA |
| 7 高松市 中学総体 | 8 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 | 9 | 10 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 | 11 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ボールdeストレッチ | 12 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 | 13 第59回香川県 中学総体 |
| 14 第59回香川県 中学総体 | 15 ☆海の日イベント☆ | 16 | 17 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 | 18 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ボールdeストレッチ | 19 第70回四国高校総体 水泳競技大会 | 20 第70回四国高校総体 水泳競技大会 |
| 21 第70回四国高校総体 水泳競技大会 | 22 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 | 23 | 24 香川県知的障害 特別支援学校水泳大会 | 25 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ボールdeストレッチ | 26 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 | 27 香川県選手権大会 (国体予選) |
| 28 香川県選手権大会 (国体予選) | 29 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 | 30 | 31 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 | 定期券をご利用の方は300円の有料レッスンが すべて 無料 で受講できます！ 是非お得な定期券をご利用下さい☆ | | |

●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。