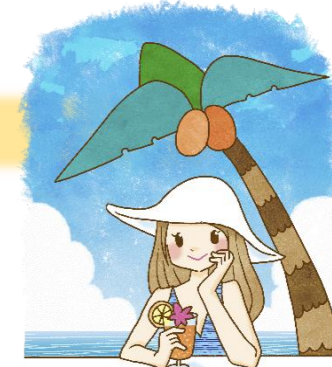


# 会議室レッスン★カレンダー



2019

8

August

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>プール・トレーニング・セット定期券をご利用の方は、300円の有料レッスンをすべて<b>無料</b>で受講できます！是非お得な定期券をご利用下さい☆</p>				<p><b>1</b></p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ</p>	<p><b>2</b></p> <p>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 バンプーステップ&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>3</b></p> <p><b>第49回 香川県 少年大会</b></p>
<p><b>4</b></p> <p><b>第49回 香川県 少年大会</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>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ボールdeストレッチ</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>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</p>	<p><b>8</b></p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ</p>	<p><b>9</b></p> <p>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 バンプーステップ&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>10</b></p> <p>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</p>
<p><b>11</b></p> <p>13:00~14:30 無料健康 スポーツセミナー 『暑さでダメージを受けた体をストレッチと手入れでスッキリ!』</p>	<p><b>12</b></p> <p>祝日の為、会議室レッスンはすべて休講となります。</p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>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</p>	<p><b>15</b></p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ</p>	<p><b>16</b></p> <p>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 バンプーステップ&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>17</b></p> <p>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</p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>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ボールdeストレッチ</p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>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</p>	<p><b>22</b></p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ</p>	<p><b>23</b></p> <p>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 バンプーステップ&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>24</b></p> <p>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</p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>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ボールdeストレッチ</p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>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</p>	<p><b>29</b></p> <p>13:30~13:45バンプーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ボールdeストレッチ</p>	<p><b>30</b></p> <p>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 バンプーステップ&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>31</b></p> <p><b>高松地区中学校 新人水泳競技大会</b></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。