

会議室レッスン★カレンダー

2019

9

september

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	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ボール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ボール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 香川県中学校 新人水泳競技大会
8 国体強化練習会	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ボール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ボール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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
15	16 祝日の為、会議室レッスンは 休講となります。 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』	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ボール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 香川県高等学校 新人水泳競技大会
22 サンダSS記録会/ ジャパン フェスティバル	23 祝日の為、会議室レッスンは 休講となります。	24 休館日	25 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	26 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	27 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	28 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
29	30 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	<div data-bbox="1113 1654 2211 1864" data-label="Text"> <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> </div> <div data-bbox="2418 1648 2775 1858" data-label="Image"> </div>				

●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。