

会議室レッスン♪カレンダー

2025

7

July

会議室の利用等により内容及び講師が
変更になる場合がございます



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:15～ 週替わりレッスン()	3 10:25～ CoreControlVR vol.05 14:15～ 体幹エクササイズ()	4 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 15:00～ CoreControlVR vol.07	5 高松地区中学校総合体育大会
6 サマーイベント	7 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 12:55～ CoreControlVR vol.05 13:45～ CoreControlVR vol.13 14:30～ BeatBoxVR vol.08 15:15～ CoreControlVR vol.14 16:00～ BeatBoxVR vol.12	8 元気アップ 教室	9 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:15～ 週替わりレッスン()	10 10:25～ CoreControlVR vol.05 14:15～ 体幹エクササイズ()	11 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 15:00～ CoreControlVR vol.07	12 香川県少年水泳競技大会
13 香川県少年 水泳競技大会	14 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 12:55～ CoreControlVR vol.05 13:45～ CoreControlVR vol.13 14:30～ BeatBoxVR vol.08 15:15～ CoreControlVR vol.14 16:00～ BeatBoxVR vol.12	15	16 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:15～ 週替わりレッスン()	17 10:25～ CoreControlVR vol.05 14:15～ 体幹エクササイズ()	18 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 15:00～ CoreControlVR vol.07	19 香川県中学校総合体育大会
20 香川県中学校 総合体育大会	21 祝日の為、レッスンは休講です	22 元気アップ 教室	23 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:15～ 週替わりレッスン()	24 特別支援学校知的障害教育校大会	25 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 15:00～ CoreControlVR vol.07	26 香川県選手権大会
27 JOC夏季予選会 高松市オープン水泳 競技大会	28 香川県国体選手強化練習会	29 香川県国体選 手強化練習会	30 香川県国体選手強化練習会	31 香川県国体選手強化練習会	会議室カレンダーは 持ち帰らないでください。	