

会議室レッスン♪カレンダー

2025

9

August

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 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:15～ 美尻エクササイズ() 13:00～ CoreControlVR vol.10 13:45～ CoreControlVR vol.04 14:30～ BeatBoxVR vol.11 15:15～ CoreControlVR vol.01 16:00～ BeatBoxVR vol.02	2 休館日	3 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ BeatBoxVR Vol.01	4 10:25～ BeatBoxVR vol.12 14:15～ 体幹エクササイズ()	5 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 14:30～ CoreControlVR Vol.12 15:15～ CoreControlVR vol.03	6 高松地区中学校新人体育大会
7	8 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:15～ 美尻エクササイズ() 13:00～ CoreControlVR vol.10 13:45～ CoreControlVR vol.04 14:30～ BeatBoxVR vol.11 15:15～ CoreControlVR vol.01 16:00～ BeatBoxVR vol.02	9 元気アップ 教室	10 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ BeatBoxVR Vol.01	11 10:25～ BeatBoxVR vol.12 14:15～ 体幹エクササイズ()	12 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 14:30～ CoreControlVR Vol.12 15:15～ CoreControlVR vol.03	13 香川県中学校新人水泳競技大会
14	15 祝日の為、レッスンは休講です	16 休館日	17 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ BeatBoxVR Vol.01	18 10:25～ BeatBoxVR vol.12 14:15～ 体幹エクササイズ()	19 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 14:30～ CoreControlVR Vol.12 15:15～ CoreControlVR vol.03	20 香川県高等学校新人水泳競技大会
21	22 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:15～ 美尻エクササイズ() 13:00～ CoreControlVR vol.10 13:45～ CoreControlVR vol.04 14:30～ BeatBoxVR vol.11 15:15～ CoreControlVR vol.01 16:00～ BeatBoxVR vol.02	23  35周年 イベント 	24 振替休館日	25 10:25～ BeatBoxVR vol.12 14:15～ 体幹エクササイズ()	26 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 14:30～ CoreControlVR Vol.12 15:15～ CoreControlVR vol.03	27 会議室使用の為、10:15～13:20まで レッスンは休講となります 13:25～ CoreControlVR vol.12 14:15～ CoreControlVR vol.02 15:00～ BeatBoxVR vol.06 15:45～ CoreControlVR vol.06 16:30～ BeatBoxVR vol.09
28	29 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:15～ 美尻エクササイズ() 13:00～ CoreControlVR vol.10 13:45～ CoreControlVR vol.04 14:30～ BeatBoxVR vol.11 15:15～ CoreControlVR vol.01 16:00～ BeatBoxVR vol.02	30 元気アップ 教室		会議室カレンダーは 持ち帰らないでください。		