

# 会議室レッスン♪カレンダー

2026 年度 6 月

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
31	1 11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.13 13:00~ CoreControlVR vol.05 13:45~ CoreControlVR vol.09 14:30~ BeatBoxVR vol.04	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	4 10:25~ BeatBoxVR vol.11 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	6 水泳大会の為 レッスンは休講
7	8 11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.13 13:00~ CoreControlVR vol.05 13:45~ CoreControlVR vol.09 14:30~ BeatBoxVR vol.04	9 休館日	10 11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ	11 10:25~ BeatBoxVR vol.11 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	13 水泳大会の為 レッスンは休講
14	15 11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.13 13:00~ CoreControlVR vol.05 13:45~ CoreControlVR vol.09 14:30~ BeatBoxVR vol.04	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	18 10:25~ BeatBoxVR vol.11 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	20 会議室利用の為 レッスンは休講
21	22 11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.13 13:00~ CoreControlVR vol.05 13:45~ CoreControlVR vol.09 14:30~ BeatBoxVR vol.04	23 休館日	24 11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ	25 10:25~ BeatBoxVR vol.11 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	27 水泳大会の為 レッスンは休講
28	29 11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.13 13:00~ CoreControlVR vol.05 13:45~ CoreControlVR vol.09 14:30~ BeatBoxVR vol.04	30 休館日				

会議室カレンダーは  
持ち帰らないでください