

会議室レッスン♪カレンダー

2026

2

February

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～ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.15 13:00～ CoreControlVR vol.11 13:45～ CoreControlVR vol.07 14:30～ BeatBoxVR vol.01 15:10～ CoreControlVR vol.00 15:50～ BeatBoxVR vol.02	3 休館日	4 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ	5 10:25～ BeatBoxVR vol.13 14:15～ 体幹エクササイズ	6 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン	7 10:15～ CoreControlVR Vol.10 11:00～ CoreControlVR Vol.08 11:45～ CoreControlVR Vol.14 12:30～ BeatBoxVR Vol.13 13:15～ CoreControlVR vol.06 14:00～ CoreControlVR vol.12 14:45～ BeatBoxVR vol.06 15:30～ CoreControlVR vol.02 16:10～ BeatBoxVR vol.10
8	9 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.15 会議室使用の為、 13:00～のVRレッスンは休講となります	10 休館日 (元気アップ教室)	11 祝日の為、レッスンは休講です	12 10:25～ BeatBoxVR vol.13 14:15～ 体幹エクササイズ	13 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 第50回 香川県短水路選手権 水泳競技大会
15 第50回 香川県 短水路選手権 水泳競技大会	16 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.15 会議室使用の為、 13:00～のVRレッスンは休講となります	17 休館日	18 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ	19 10:25～ BeatBoxVR vol.13 14:15～ 体幹エクササイズ	20 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン	21 10:15～ CoreControlVR Vol.10 11:00～ CoreControlVR Vol.08 11:45～ CoreControlVR Vol.14 12:30～ BeatBoxVR Vol.13 13:15～ CoreControlVR vol.06 14:00～ CoreControlVR vol.12 14:45～ BeatBoxVR vol.06 15:30～ CoreControlVR vol.02 16:10～ BeatBoxVR vol.10
22 全国JOC・AJ 香川県最終予選 会	23 10:30～ 無料健康セミナー 祝日の為、レッスンは休講です	24 休館日 (元気アップ教室)	25 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ	26 10:25～ BeatBoxVR vol.13 14:15～ 体幹エクササイズ	27 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン	28 10:15～ CoreControlVR Vol.10 11:00～ CoreControlVR Vol.08 11:45～ CoreControlVR Vol.14 12:30～ BeatBoxVR Vol.13 13:15～ CoreControlVR vol.06 14:00～ CoreControlVR vol.12 14:45～ BeatBoxVR vol.06 15:30～ CoreControlVR vol.02 16:10～ BeatBoxVR vol.10
			会議室カレンダーは 持ち帰らないでください			