

会議室レッスン♪カレンダー

2026

3

March

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
<p>1</p>	<p>2</p> <p>11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.15</p> <p>会議室使用の為、 13:00~のVRレッスンは休講となります</p>	<p>3</p> <p>休館日</p>	<p>4</p> <p>11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ</p>	<p>5</p> <p>10:25~ BeatBoxVR vol.13 14:15~ 体幹エクササイズ</p>	<p>6</p> <p>13:00~ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~ 週替わりレッスン</p>	<p>7</p> <p>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</p>
<p>8</p>	<p>9</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>休館日</p>	<p>11</p> <p>11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ</p>	<p>12</p> <p>10:25~ BeatBoxVR vol.13 14:15~ 体幹エクササイズ</p>	<p>13</p> <p>13:00~ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~ 週替わりレッスン</p>	<p>14</p> <p>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</p>
<p>15</p>	<p>16</p> <p>11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.15</p> <p>会議室使用の為、 13:00~のVRレッスンは休講となります</p>	<p>17</p> <p>休館日</p>	<p>18</p> <p>11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ</p>	<p>19</p> <p>10:25~ BeatBoxVR vol.13 14:15~ 体幹エクササイズ</p>	<p>20</p> <p>10:30~ 無料健康セミナー 祝日の為、レッスンは休講です</p>	<p>21</p> <p>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</p>
<p>22</p> <p>サンダーSS記録会 JSF(ジャパンSS記録会)</p>	<p>23</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>休館日</p>	<p>25</p> <p>11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ</p>	<p>26</p> <p>10:25~ BeatBoxVR vol.13 14:15~ 体幹エクササイズ</p>	<p>27</p> <p>13:00~ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~ 週替わりレッスン</p>	<p>28</p> <p>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</p>
<p>29</p>	<p>30</p> <p>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</p>	<p>31</p> <p>休館日</p>	<p>会議室カレンダーは 持ち帰らないでください</p>			