

会議室レッスン♪カレンダー

変更になる場合がございます



2024

5

May

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			<p>1</p> <p>11:30~12:10 DanceMasterVR vol.3 12:15~12:35 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.1 16:00~16:31 CoreControlVR vol.2 16:45~17:15 BeatBoxVR vol.1</p>	<p>2</p> <p>10:25~10:59 BeatBoxVR vol.9 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:40 StretchVR 16:45~17:20 CoreControlVR vol.11 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.11</p>	<p>3</p> <p>高体連強化練習会</p>	<p>4</p> <p>高体連強化練習会</p>
<p>5</p> <p>高体連強化練習会</p>	<p>6</p> <p>GWイベント♪ 11:00~12:00 シェイプアップファイト★</p>	<p>7</p> <p>休館日</p>	<p>8</p> <p>11:30~12:10 DanceMasterVR vol.3 12:15~12:35 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.1 16:00~16:31 CoreControlVR vol.2 16:45~17:15 BeatBoxVR vol.1</p>	<p>9</p> <p>10:25~10:59 BeatBoxVR vol.9 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:40 StretchVR 16:45~17:20 CoreControlVR vol.11 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.11</p>	<p>10</p> <p>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.1 12:15~12:30 お腹シェイプ 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:35~13:50 すっきりストレッチ 14:15~14:40 CoreControlVR vol.1 17:20~17:57 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.3</p>	<p>11</p> <p>10:30~11:05 CoreControlVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.11 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:02 CoreControlVR vol.3 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.3 15:00~16:10 StretchVR 16:15~16:49 BeatBoxVR vol.3 17:00~17:32 CoreControlVR vol.3 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.3 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>12</p> <p>全国障害者スポーツ大会予選会</p>	<p>13</p> <p>11:25~12:00 BeatBoxVR vol.5 12:15~12:30 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上® スロートレーニング 13:45~14:21 BeatBoxVR vol.6 14:30~15:03 CoreControlVR vol.6 15:15~16:25 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.7 17:15~17:44 CoreControlVR vol.8 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.7</p>	<p>14</p> <p>休館日</p>	<p>15</p> <p>11:30~12:10 DanceMasterVR vol.3 12:15~12:35 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.1 16:00~16:31 CoreControlVR vol.2 16:45~17:15 BeatBoxVR vol.1</p>	<p>16</p> <p>10:25~10:59 BeatBoxVR vol.9 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:40 StretchVR 16:45~17:20 CoreControlVR vol.11 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.11</p>	<p>17</p> <p>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.1 12:15~12:30 お腹シェイプ 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:35~13:50 すっきりストレッチ 14:15~14:40 CoreControlVR vol.1 17:20~17:57 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.3</p>	<p>18</p> <p>10:30~11:05 CoreControlVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.11 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:02 CoreControlVR vol.3 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.3 15:00~16:10 StretchVR 16:15~16:49 BeatBoxVR vol.3 17:00~17:32 CoreControlVR vol.3 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.3 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>19</p>	<p>20</p> <p>11:25~12:00 BeatBoxVR vol.5 12:15~12:30 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上® スロートレーニング 13:45~14:21 BeatBoxVR vol.6 14:30~15:03 CoreControlVR vol.6 15:15~16:25 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.7 17:15~17:44 CoreControlVR vol.8 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.7</p>	<p>21</p> <p>休館日</p>	<p>22</p> <p>11:30~12:10 DanceMasterVR vol.3 12:15~12:35 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.1 16:00~16:31 CoreControlVR vol.2 16:45~17:15 BeatBoxVR vol.1</p>	<p>23</p> <p>10:25~10:59 BeatBoxVR vol.9 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:40 StretchVR 16:45~17:20 CoreControlVR vol.11 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.11</p>	<p>24</p> <p>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.1 12:15~12:30 お腹シェイプ 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:35~13:50 すっきりストレッチ 14:15~14:40 CoreControlVR vol.1 17:20~17:57 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.3</p>	<p>25</p> <p>10:30~11:05 CoreControlVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.11 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:02 CoreControlVR vol.3 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.3 15:00~16:10 StretchVR 16:15~16:49 BeatBoxVR vol.3 17:00~17:32 CoreControlVR vol.3 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.3 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>26</p>	<p>27</p> <p>11:25~12:00 BeatBoxVR vol.5 12:15~12:30 すっきりストレッチ 13:00~13:30 生活筋力向上® スロートレーニング 13:45~14:21 BeatBoxVR vol.6 14:30~15:03 CoreControlVR vol.6 15:15~16:25 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.7 17:15~17:44 CoreControlVR vol.8 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.7</p>	<p>28</p> <p>休館日</p>	<p>29</p> <p>11:30~12:10 DanceMasterVR vol.3 12:15~12:35 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.1 16:00~16:31 CoreControlVR vol.2 16:45~17:15 BeatBoxVR vol.1</p>	<p>30</p> <p>10:25~10:59 BeatBoxVR vol.9 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:40 StretchVR 16:45~17:20 CoreControlVR vol.11 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.11</p>	<p>31</p> <p>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.1 12:15~12:30 お腹シェイプ 13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ 13:35~13:50 すっきりストレッチ 14:15~14:40 CoreControlVR vol.1 17:20~17:57 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.3</p>	

●上記予定は、会議室の利用等により変更となる場合があります。