

# 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

8

August



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.5 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:05 ThinkingYogaVR vol.2 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:19 CoreControlVR vol.4 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.3	2 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 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 14:15~14:46 CoreControlVR vol.2 17:20~17:53 CoreControlVR vol.4 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.4	3 10:30~11:05 CoreControlVR vol.5 11:10~11:43 CoreControlVR vol.12 11:50~12:20 StretchVR 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.5 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.10 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:31 CoreControlVR vol.5 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.9 19:00~20:00 ZUMBA
4	5 11:25~12:01 BeatBoxVR vol.6 12:15~12:30 すっきりストレッチ 13:00~13:30 ターゲットトレーニング 13:45~14:19 BeatBoxVR vol.9 14:30~15:02 CoreControlVR vol.7 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.4 17:15~17:40 CoreControlVR vol.1 18:00~18:29 BeatBoxVR vol.1	6 会議室利用のため、 会議室レッスンは休講です	7 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.2 16:00~16:31 CoreControlVR vol.3 16:45~17:18 BeatBoxVR vol.2	8 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.5 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:05 ThinkingYogaVR vol.2 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:19 CoreControlVR vol.4 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.3	9 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 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 14:15~14:46 CoreControlVR vol.2 17:20~17:53 CoreControlVR vol.4 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.4	10 10:30~11:05 CoreControlVR vol.5 11:10~11:43 CoreControlVR vol.12 11:50~12:20 StretchVR 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.5 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.10 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:31 CoreControlVR vol.5 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.9 19:00~20:00 ZUMBA
11	12 祝日のため、会議室レッスンは休講です。	13 はつらつくらぶのため、 会議室レッスンは休講です	14 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.2 16:00~16:31 CoreControlVR vol.3 16:45~17:18 BeatBoxVR vol.2	15 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.5 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:05 ThinkingYogaVR vol.2 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:19 CoreControlVR vol.4 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.3	16 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 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 14:15~14:46 CoreControlVR vol.2 17:20~17:53 CoreControlVR vol.4 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.4	17 10:30~11:05 CoreControlVR vol.5 11:10~11:43 CoreControlVR vol.12 11:50~12:20 StretchVR 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.5 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.10 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:31 CoreControlVR vol.5 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.9 19:00~20:00 ZUMBA
18 10:30~11:30 無料健康スポーツセミナー	19 11:25~12:01 BeatBoxVR vol.7 12:30~13:00 ターゲットトレーニング 13:05~13:20 すっきりストレッチ 13:45~14:14 BeatBoxVR vol.1 14:30~15:00 CoreControlVR vol.2 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:45 CoreControlVR vol.2 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	20 はつらつくらぶのため、 会議室レッスンは休講です	21 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:46 ThinkingYogaVR vol.3 16:00~16:33 CoreControlVR vol.4 16:45~17:19 BeatBoxVR vol.3	22 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.6 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:33 StretchVR	23 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 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 17:20~17:56 CoreControlVR vol.5 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.5	24 12:00~12:33 CoreControlVR vol.6 12:45~13:21 BeatBoxVR vol.6 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.10 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.6 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.10 19:00~20:00 ZUMBA
25	26 11:25~12:01 BeatBoxVR vol.7 12:30~13:00 ターゲットトレーニング 13:05~13:20 すっきりストレッチ 13:45~14:14 BeatBoxVR vol.1 14:30~15:00 CoreControlVR vol.2 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:45 CoreControlVR vol.2 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	27 国体強化合宿のため 会議室レッスンは休講です	28 国体強化合宿のため 会議室レッスンは休講です	29 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.6 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:33 StretchVR	30 国体強化合宿のため 会議室レッスンは休講です	31 国体強化合宿のため 10:30~18:20の 会議室レッスンは休講です 19:00~20:00 ZUMBA

●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。