

# 会議室レッスん♪カレンダー

変更になる場合がございます



2023

4

April

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						<b>1</b> 10:30~11:00 トランポリンEX 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 ポールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA
<b>2</b>	<b>3</b> 11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	<b>4</b> 休館日	<b>5</b> 14:30~15:00 週替わりレッスン	<b>6</b> 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 バンブーステップ 14:10~14:40 美尻エクササイズ	<b>7</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース	<b>8</b> 10:30~11:00 トランポリンEX 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 ポールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA
<b>9</b>	<b>10</b> 11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> 全休館 プール清掃& トレーニングルーム リニューアルオープン準備	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b> 11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ポールdeストレッチ	<b>18</b>	<b>19</b> 14:30~15:00 週替わりレッスン	<b>20</b> 12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 バンブーステップ 14:10~14:40 美尻エクササイズ	<b>21</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース	<b>22</b> 10:30~11:00 トランポリンEX 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイプ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 ポールdeストレッチ 19:00~20:00 ZUMBA
<b>23</b> 10:30~12:00 無料健康スポーツ セミナー 『腰の不快感や肩こりを和らげる』 ~体の不快を解消したい~	<b>24</b> 11:15~11:45 BeatBoxVR vol.1 12:00~12:15 お腹シェイプ 13:00~13:30 生活筋力向上® スロートレーニング 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.3 14:30~15:00 ポールdeストレッチ 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:10 ThinkingYogaVR vol.2 17:15~17:50 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.4	<b>25</b> 休館日	<b>26</b> 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:35 CoreControlVR vol.4 19:15~19:45 BeatBoxVR vol.1	<b>27</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.2 12:30~13:00 バランスボール 13:15~13:30 すっきりストレッチ 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:10 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:35 StretchVR 16:45~17:15 CoreControlVR vol.1 17:25~18:05 ThinkingYogaVR vol.4	<b>28</b> 11:30~12:05 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 13:45~14:20 CoreControlVR vol.3 14:30~15:00 筋膜リリース 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:00 CoreControlVR vol.1 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.2 18:00~18:35 ThinkingYogaVR vol.1	<b>29</b> 第37回香川県SC 対抗水泳競技大会

VRバージョンに変更!



●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。