



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



2023

10

October

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>1</p> <p>香川県マスターズ大会</p>	<p>2</p> <p>11:25~11:58 BeatBoxVR vol.2 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 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.4 14:30~15:04 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.3 17:15~17:49 CoreControlVR vol.4 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.5</p>	<p>3</p> <p>休館日</p>	<p>4</p> <p>11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:31 StretchVR vol.3 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6</p>	<p>5</p> <p>10:25~11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.3 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.5</p>	<p>6</p> <p>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:03 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:03 CoreControlVR vol.4 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.5</p>	<p>7</p> <p>香川県スプリント選手権大会</p>
<p>8</p> <p>香川県スプリント選手権大会</p>	<p>9</p> <p>★スポーツの日イベント★ 【VR体験会】</p>	<p>10</p> <p>休館日</p>	<p>11</p> <p>11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:31 StretchVR vol.3 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6</p>	<p>12</p> <p>10:25~11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.3 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.5</p>	<p>13</p> <p>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:03 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:03 CoreControlVR vol.4 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.5</p>	<p>14</p> <p>10:30~11:04 BeatBoxVR vol.3 11:15~11:48 CoreControlVR vol.1 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:18 BeatBoxVR vol.2 13:30~14:01 CoreControlVR vol.2 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.2 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:48 BeatBoxVR vol.2 17:00~17:31 CoreControlVR vol.2 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.2 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>15</p>	<p>16</p> <p>11:25~11:58 BeatBoxVR vol.2 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 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.4 14:30~15:04 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.3 17:15~17:49 CoreControlVR vol.4 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.5</p>	<p>17</p> <p>休館日</p>	<p>18</p> <p>11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:31 StretchVR vol.3 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6</p>	<p>19</p> <p>10:25~11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.3 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.5</p>	<p>20</p> <p>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:03 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:03 CoreControlVR vol.4 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.5</p>	<p>21</p> <p>午前中は会議室使用の為レッスンは休講 12:45~13:18 BeatBoxVR vol.2 13:30~14:01 CoreControlVR vol.2 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.2 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:48 BeatBoxVR vol.2 17:00~17:31 CoreControlVR vol.2 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.2 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>22</p> <p>香川県SC選手権</p>	<p>23</p> <p>11:25~11:58 BeatBoxVR vol.2 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 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.4 14:30~15:04 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.3 17:15~17:49 CoreControlVR vol.4 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.5</p>	<p>24</p> <p>休館日</p>	<p>25</p> <p>11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:31 StretchVR vol.3 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6</p>	<p>26</p> <p>10:25~11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.3 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.5</p>	<p>27</p> <p>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 13:45~14:15 美尻エクササイズ 14:30~15:03 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:03 CoreControlVR vol.4 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.5</p>	<p>28</p> <p>10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 12:45~13:18 BeatBoxVR vol.2 13:30~14:01 CoreControlVR vol.2 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.2 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:48 BeatBoxVR vol.2 17:00~17:31 CoreControlVR vol.2 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.2 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>29</p> <p>四国SCマスターズ大会</p>	<p>30</p> <p>11:25~11:58 BeatBoxVR vol.2 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 13:45~14:20 BeatBoxVR vol.4 14:30~15:04 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.3 17:15~17:49 CoreControlVR vol.4 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.5</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。