

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 11 November

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1 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	2 午前中は会議室使用の為レッスンは休講 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	3 祝日の為会議室レッスンは休講です	4 午前中は会議室使用の為レッスンは休講 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
5	6 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.7 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 13:45~14:19 BeatBoxVR vol.8 14:30~15:05 CoreControlVR vol.8 StretchVR 15:15~16:15 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.8 17:15~17:47 CoreControlVR vol.7 18:00~18:34 BeatBoxVR vol.9	7 休館日	8 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR vol.1 14:30~15:00 週替わりレッスン	9 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.4 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.4 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.5 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.6	10 11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.4 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 14:30~15:03 CoreControlVR vol.3 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:01 CoreControlVR vol.2 17:15~17:45 BeatBoxVR vol.1	11 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7 11:15~11:50 CoreControlVR vol.8 12:00~12:21 StretchVR 12:45~13:19 BeatBoxVR vol.8 13:30~14:07 CoreControlVR vol.7 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.8 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:49 BeatBoxVR vol.9 17:00~17:33 CoreControlVR vol.9 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.9 19:00~20:00 ZUMBA
12	13 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.7 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 13:45~14:19 BeatBoxVR vol.8 14:30~15:05 CoreControlVR vol.8 StretchVR 15:15~16:15 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.8 17:15~17:47 CoreControlVR vol.7 18:00~18:34 BeatBoxVR vol.9	14 休館日	15 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR vol.1 14:30~15:00 週替わりレッスン	16 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.4 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.4 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.5 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.6	17 11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.4 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 14:30~15:03 CoreControlVR vol.3 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:01 CoreControlVR vol.2 17:15~17:45 BeatBoxVR vol.1	18 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7 11:15~11:50 CoreControlVR vol.8 12:00~12:21 StretchVR 12:45~13:19 BeatBoxVR vol.8 13:30~14:07 CoreControlVR vol.7 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.8 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:49 BeatBoxVR vol.9 17:00~17:33 CoreControlVR vol.9 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.9 19:00~20:00 ZUMBA
19	20 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.7 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 13:45~14:19 BeatBoxVR vol.8 14:30~15:05 CoreControlVR vol.8 StretchVR 15:15~16:15 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.8 17:15~17:47 CoreControlVR vol.7 18:00~18:34 BeatBoxVR vol.9	21 休館日	22 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR vol.1 14:30~15:00 週替わりレッスン	23 祝日の為会議室レッスンは休講です	24 11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.4 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 14:30~15:03 CoreControlVR vol.3 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:01 CoreControlVR vol.2 17:15~17:45 BeatBoxVR vol.1	25 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7 11:15~11:50 CoreControlVR vol.8 12:00~12:21 StretchVR 12:45~13:19 BeatBoxVR vol.8 13:30~14:07 CoreControlVR vol.7 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.8 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:49 BeatBoxVR vol.9 17:00~17:33 CoreControlVR vol.9 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.9 19:00~20:00 ZUMBA
26	27 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.7 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 13:45~14:19 BeatBoxVR vol.8 14:30~15:05 CoreControlVR vol.8 StretchVR 15:15~16:15 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.8 17:15~17:47 CoreControlVR vol.7 18:00~18:34 BeatBoxVR vol.9	28 休館日	29 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR vol.1 14:30~15:00 週替わりレッスン	30 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.4 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.4 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.5 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.6		

●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。