

# 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

# 12

December



| sun                                      | mon  | tue              | wed   | thu  | fri  | sat   |
|--|--|------------------|---|--|--|---|
|  |  |                  |   |  | <b>1</b><br>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.4<br>12:15~12:30 お腹シェイプ<br>13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ<br>13:35~13:50 すっきりストレッチ<br>14:30~15:01 CoreControlVR vol.3<br>15:15~16:15 StretchVR<br>16:30~17:01 CoreControlVR vol.2<br>17:15~17:45 BeatBoxVR vol.1  | <b>2</b><br>10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7<br>11:15~11:50 CoreControlVR vol.8<br>12:00~12:21 StretchVR<br>12:45~13:19 BeatBoxVR vol.8<br>13:30~14:07 CoreControlVR vol.7<br>14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.8<br>15:00~16:00 StretchVR<br>16:15~16:49 BeatBoxVR vol.9<br>17:00~17:33 CoreControlVR vol.9<br>17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.9<br>19:00~20:00 ZUMBA |
| <b>3</b>                                 | <b>4</b><br>11:25~12:00 BeatBoxVR vol.7<br>12:15~12:30 すっきりストレッチ<br>13:00~13:30 生活筋力向上®<br>スロートレーニング<br>13:45~14:19 BeatBoxVR vol.8<br>14:30~15:05 CoreControlVR vol.8<br>StretchVR<br>15:15~16:15 ThinkingYogaVR vol.8<br>16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.8<br>17:15~17:47 CoreControlVR vol.7<br>18:00~18:34 BeatBoxVR vol.9  | <b>5</b><br>休館日  | <b>6</b><br>11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2<br>12:10~12:31 StretchVR<br>14:30~15:00 週替わりレッスン  | <b>7</b><br>10:25~11:00 BeatBoxVR vol.4<br>12:30~13:00 バランスボール<br>13:15~13:45 HIITトレーニング<br>14:00~14:15 すっきりストレッチ<br>14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.4<br>15:30~16:30 StretchVR<br>16:45~17:16 CoreControlVR vol.5<br>17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.6  | <b>8</b><br>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.4<br>12:15~12:30 お腹シェイプ<br>13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ<br>13:35~13:50 すっきりストレッチ<br>14:30~15:01 CoreControlVR vol.3<br>15:15~16:15 StretchVR<br>16:30~17:01 CoreControlVR vol.2<br>17:15~17:45 BeatBoxVR vol.1  | <b>9</b><br>10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7<br>11:15~11:50 CoreControlVR vol.8<br>12:00~12:21 StretchVR<br>12:45~13:19 BeatBoxVR vol.8<br>13:30~14:07 CoreControlVR vol.7<br>14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.8<br>15:00~16:00 StretchVR<br>16:15~16:49 BeatBoxVR vol.9<br>17:00~17:33 CoreControlVR vol.9<br>17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.9<br>19:00~20:00 ZUMBA |
| <b>10</b>                                | <b>11</b><br>11:25~12:00 BeatBoxVR vol.7<br>12:15~12:30 すっきりストレッチ<br>13:00~13:30 生活筋力向上®<br>スロートレーニング<br>13:45~14:19 BeatBoxVR vol.8<br>14:30~15:05 CoreControlVR vol.8<br>StretchVR<br>15:15~16:15 ThinkingYogaVR vol.8<br>16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.8<br>17:15~17:47 CoreControlVR vol.7<br>18:00~18:34 BeatBoxVR vol.9 | <b>12</b><br>休館日 | <b>13</b><br>11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2<br>12:10~12:31 StretchVR<br>14:30~15:00 週替わりレッスン | <b>14</b><br>10:25~11:00 BeatBoxVR vol.4<br>12:30~13:00 バランスボール<br>13:15~13:45 HIITトレーニング<br>14:00~14:15 すっきりストレッチ<br>14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.4<br>15:30~16:30 StretchVR<br>16:45~17:16 CoreControlVR vol.5<br>17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.6 | <b>15</b><br>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.4<br>12:15~12:30 お腹シェイプ<br>13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ<br>13:35~13:50 すっきりストレッチ<br>14:30~15:01 CoreControlVR vol.3<br>15:15~16:15 StretchVR<br>16:30~17:01 CoreControlVR vol.2<br>17:15~17:45 BeatBoxVR vol.1 | <b>16</b><br>午前中は会議室使用の為レッスンは休講<br>12:45~13:19 BeatBoxVR vol.8<br>13:30~14:07 CoreControlVR vol.7<br>14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.8<br>15:00~16:00 StretchVR<br>16:15~16:49 BeatBoxVR vol.9<br>17:00~17:33 CoreControlVR vol.9<br>17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.9<br>19:00~20:00 ZUMBA   |
| <b>17</b><br>10:30~12:00<br>無料健康スポーツセミナー | <b>18</b><br>11:25~12:00 BeatBoxVR vol.7<br>12:15~12:30 すっきりストレッチ<br>13:00~13:30 生活筋力向上®<br>スロートレーニング<br>13:45~14:19 BeatBoxVR vol.8<br>14:30~15:05 CoreControlVR vol.8<br>StretchVR<br>15:15~16:15 ThinkingYogaVR vol.8<br>16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.8<br>17:15~17:47 CoreControlVR vol.7<br>18:00~18:34 BeatBoxVR vol.9 | <b>19</b><br>休館日 | <b>20</b><br>11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2<br>12:10~12:31 StretchVR<br>14:30~15:00 週替わりレッスン | <b>21</b><br>10:25~11:00 BeatBoxVR vol.4<br>12:30~13:00 バランスボール<br>13:15~13:45 HIITトレーニング<br>14:00~14:15 すっきりストレッチ<br>14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.4<br>15:30~16:30 StretchVR<br>16:45~17:16 CoreControlVR vol.5<br>17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.6 | <b>22</b><br>11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.4<br>12:15~12:30 お腹シェイプ<br>13:00~13:30 ザ・サーキット forビギナーズ<br>13:35~13:50 すっきりストレッチ<br>14:30~15:01 CoreControlVR vol.3<br>15:15~16:15 StretchVR<br>16:30~17:01 CoreControlVR vol.2<br>17:15~17:45 BeatBoxVR vol.1 | <b>23</b><br>香川県国体強化合宿  |
| <b>24</b><br>香川県国体強化合宿                   | <b>25</b><br>香川県国体強化合宿   | <b>26</b><br>休館日 | <b>27</b><br>香川県国体強化合宿  | <b>28</b><br>香川県国体強化合宿   | <b>29</b><br>休館日   | <b>30</b><br>休館日  |
| <b>31</b><br>休館日                         |  |                  |   |  |  |   |

●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。