

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

3

March



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2
					11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.10 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 14:15~14:45 CoreControlVR vol.10 17:20~17:55 CoreControlVR vol.8 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	10:30~11:04 BeatBoxVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.10 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:19 BeatBoxVR vol.3 13:30~14:05 CoreControlVR vol.11 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.11 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.4 17:00~17:33 CoreControlVR vol.4 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.4 19:00~20:00 ZUMBA
3	4	5 休館日	6	7	8	9
	11:25~12:00 BeatBoxVR vol.4 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.5 14:30~15:06 CoreControlVR vol.5 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.6 17:15~17:46 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.6		11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン	10:25~11:00 BeatBoxVR vol.7 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.7 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:14 CoreControlVR vol.10 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.10	11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.10 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 14:15~14:45 CoreControlVR vol.10 17:20~17:55 CoreControlVR vol.8 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	10:30~11:04 BeatBoxVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.10 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:19 BeatBoxVR vol.3 13:30~14:05 CoreControlVR vol.11 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.11 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.4 17:00~17:33 CoreControlVR vol.4 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.4 19:00~20:00 ZUMBA
10	11	12 休館日	13	14	15	16
	11:25~12:00 BeatBoxVR vol.4 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.5 14:30~15:06 CoreControlVR vol.5 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.6 17:15~17:46 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.6		11:30~12:05 DanceMasterVR vol.2 12:10~12:31 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン	10:25~11:00 BeatBoxVR vol.7 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.7 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:14 CoreControlVR vol.10 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.10	11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.10 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 14:15~14:45 CoreControlVR vol.10 17:20~17:55 CoreControlVR vol.8 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	10:30~11:04 BeatBoxVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.10 大会の為、午後からの会議室のレッスンは休講です
17	18	19 休館日	20	21	22	23
サンダ・ジャパン記録会	11:25~12:00 BeatBoxVR vol.4 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.5 14:30~15:06 CoreControlVR vol.5 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.6 17:15~17:46 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.6		祝日の為会議室レッスンは休講です	10:25~11:00 BeatBoxVR vol.7 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.7 15:30~16:30 StretchVR 16:45~17:14 CoreControlVR vol.10 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.10	11:25~12:01 ThinkingYogaVR vol.10 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 14:15~14:45 CoreControlVR vol.10 17:20~17:55 CoreControlVR vol.8 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	10:30~11:04 BeatBoxVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.10 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:19 BeatBoxVR vol.3 13:30~14:05 CoreControlVR vol.11 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.11 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.4 17:00~17:33 CoreControlVR vol.4 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.4 19:00~20:00 ZUMBA
24	25	26 休館日	27	28	29	30
31 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー	11:25~12:00 BeatBoxVR vol.5 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 13:45~14:21 BeatBoxVR vol.6 14:30~15:03 CoreControlVR vol.6 15:15~16:25 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.7 17:15~17:44 CoreControlVR vol.8 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.7		11:30~12:10 DanceMasterVR vol.3 12:15~12:35 StretchVR 14:30~15:00 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.1 16:00~16:31 CoreControlVR vol.2 16:45~17:15 BeatBoxVR vol.1	10:25~10:59 BeatBoxVR vol.9 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.8 15:30~16:40 StretchVR 16:45~17:20 CoreControlVR vol.11 17:25~18:01 ThinkingYogaVR vol.11	11:25~12:01 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 13:35~13:50 すっきりストレッチ 14:15~14:40 CoreControlVR vol.1 17:20~17:57 CoreControlVR vol.3 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.3	10:30~11:05 CoreControlVR vol.9 11:15~11:50 CoreControlVR vol.11 12:00~12:20 StretchVR 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:02 CoreControlVR vol.3 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.3 15:00~16:10 StretchVR 16:15~16:49 BeatBoxVR vol.3 17:00~17:32 CoreControlVR vol.3 17:45~18:21 ThinkingYogaVR vol.3 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。