

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

6

June

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1 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	2 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	3 第63回香川県高校総体
4 第63回香川県高校総体	5 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 ボール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	6 休館日	7 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	8 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	9 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	10 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.4 11:15~11:50 CoreControlVR vol.2 12:00~12:15 すっきりストレッチ 12:45~13:15 BeatBoxVR vol.1 13:30~14:00 CoreControlVR vol.1 14:15~14:50 ThinkingYogaVR vol.1 15:00~16:05 StretchVR 16:15~16:45 BeatBoxVR vol.1 17:00~17:30 CoreControlVR vol.1 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.1 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~20:50 CoreControlVR vol.2
11 10:30~12:00 無料健康スポーツ セミナー 『ストレッチ&リラクゼー ション』 ~緩める・伸ばすで体コン ディショニング~	12 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 ボール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	13 休館日	14 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	15 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	16 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	17 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.4 11:15~11:50 CoreControlVR vol.2 12:00~12:15 すっきりストレッチ 12:45~13:15 BeatBoxVR vol.1 13:30~14:00 CoreControlVR vol.1 14:15~14:50 ThinkingYogaVR vol.1 15:00~16:05 StretchVR 16:15~16:45 BeatBoxVR vol.1 17:00~17:30 CoreControlVR vol.1 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.1 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~20:50 CoreControlVR vol.2
18 香川県中学校学年別水泳 競技大会	19 11:20~12:00 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 13:45~14:25 BeatBoxVR vol.6 14:30~15:10 CoreControlVR vol.3 15:15~16:25 StretchVR 16:30~17:10 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:50 CoreControlVR vol.6 18:00~18:40 BeatBoxVR vol.7	20 休館日	21 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:35 CoreControlVR vol.7	22 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.8 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 14:30~15:10 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:40 StretchVR 16:45~17:20 CoreControlVR vol.2 17:25~18:05 ThinkingYogaVR vol.6	23 11:25~12:05 ThinkingYogaVR vol.7 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 14:30~15:10 CoreControlVR vol.8 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:05 CoreControlVR vol.3 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.4	24 中四国医療学生水泳競技大会
25 高松市オープン水泳競 技大会	26 11:20~12:00 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 13:45~14:25 BeatBoxVR vol.6 14:30~15:10 CoreControlVR vol.3 15:15~16:25 StretchVR 16:30~17:10 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:50 CoreControlVR vol.6 18:00~18:40 BeatBoxVR vol.7	27 休館日	28 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:35 CoreControlVR vol.7	29 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.8 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 14:30~15:10 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:40 StretchVR 16:45~17:20 CoreControlVR vol.2 17:25~18:05 ThinkingYogaVR vol.6	30 11:25~12:05 ThinkingYogaVR vol.7 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 14:30~15:10 CoreControlVR vol.8 15:15~16:20 StretchVR 16:30~17:05 CoreControlVR vol.3 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.4	

●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。