

# 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

7

July



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1 高松地区中学校総体
2	3 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 14:30~15:02 CoreControlVR vol.3 15:15~16:18 StretchVR 16:30~17:07 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:48 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.7	4 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7 11:15~11:50 CoreControlVR vol.5 12:00~12:16 StretchVR1 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:04 CoreControlVR vol.4 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.4 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:36 CoreControlVR vol.5 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.5	5 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:30 StretchVR vol.2 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:32 CoreControlVR vol.7	6 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 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:33 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.2 17:25~18:02 ThinkingYogaVR vol.6	7 11:25~12:01 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 14:30~15:06 CoreControlVR vol.8 15:15~16:18 StretchVR 16:30~17:02 CoreControlVR vol.3 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.4	8 ★夏祭りイベント★ かき氷&フランクフルト販売 会議室使用の為、午前中のレッスンは休講です 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.5 13:30~14:07 CoreControlVR vol.5 14:15~14:52 ThinkingYogaVR vol.5 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:51 BeatBoxVR vol.6 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.6 19:00~20:00 ZUMBA
9 ★夏祭りイベント★ 【VR体験会】	10 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 14:30~15:02 CoreControlVR vol.3 15:15~16:18 StretchVR 16:30~17:07 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:48 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.7	11 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7 11:15~11:50 CoreControlVR vol.5 12:00~12:16 StretchVR1 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:04 CoreControlVR vol.4 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.4 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:36 CoreControlVR vol.5 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.5	12 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:30 StretchVR vol.2 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:32 CoreControlVR vol.7	13 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 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:33 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.2 17:25~18:02 ThinkingYogaVR vol.6	14 11:25~12:01 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 14:30~15:06 CoreControlVR vol.8 15:15~16:18 StretchVR 16:30~17:02 CoreControlVR vol.3 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.4	15 第53回香川県少年水泳競技大会
16 第53回香川県少年水泳競技大会	17 香川県選手権大会兼国体県予選	18 10:30~11:05 BeatBoxVR vol.7 11:15~11:50 CoreControlVR vol.5 12:00~12:16 StretchVR1 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:04 CoreControlVR vol.4 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.4 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:36 CoreControlVR vol.5 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.5	19 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:30 StretchVR vol.2 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:32 CoreControlVR vol.7	20 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 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:33 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.2 17:25~18:02 ThinkingYogaVR vol.6	21 11:25~12:01 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 14:30~15:06 CoreControlVR vol.8 15:15~16:18 StretchVR 16:30~17:02 CoreControlVR vol.3 17:15~17:50 BeatBoxVR vol.4	22 第62回香川県中学校総体
23 第62回香川県中学校総体	24 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 14:30~15:02 CoreControlVR vol.3 15:15~16:18 StretchVR 16:30~17:07 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:48 CoreControlVR vol.6 18:00~18:36 BeatBoxVR vol.7	25 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.4 13:30~14:04 CoreControlVR vol.4 14:15~14:51 ThinkingYogaVR vol.4 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.5 17:00~17:36 CoreControlVR vol.5 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.5	26 11:30~12:05 DanceMasterVR vol.1 12:10~12:30 StretchVR vol.2 14:30~15:00 週替わりレッスン 17:00~17:32 CoreControlVR vol.7	27 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 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.8 15:30~16:33 StretchVR 16:45~17:16 CoreControlVR vol.2 17:25~18:02 ThinkingYogaVR vol.6	28 香川県特別支援学校知的障害教育校大会	29 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 『体脂肪減量大作戦2023』~夏の脂肪は要注意~ 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.5 13:30~14:07 CoreControlVR vol.5 14:15~14:52 ThinkingYogaVR vol.5 15:00~16:03 StretchVR 16:15~16:51 BeatBoxVR vol.6 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6 17:45~18:22 ThinkingYogaVR vol.6 19:00~20:00 ZUMBA
30 JOC夏季大会 香川県最終予選	31 国体強化合宿					

●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。