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 **9** september

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1 11:25～12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 14:30～15:03 CoreControlVR vol.4 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:03 CoreControlVR vol.4 17:15～17:50 BeatBoxVR vol.5	**2** 高松地区中学校新人大会
3	**4** 11:25～11:58 BeatBoxVR vol.2 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.4 14:30～15:04 CoreControlVR vol.4 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:06 ThinkingYogaVR vol.3 17:15～17:49 CoreControlVR vol.4 18:00～18:36 BeatBoxVR vol.5	**5**	**6** 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	**7** 10:25～11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30～16:30 StretchVR 16:45～17:16 CoreControlVR vol.3 17:25～18:01 ThinkingYogaVR vol.5	**8** 11:25～12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 14:30～15:03 CoreControlVR vol.4 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:03 CoreControlVR vol.4 17:15～17:50 BeatBoxVR vol.5	**9** 香川県中学校新人大会
10 香川県高校新人大会	**11** 11:25～11:58 BeatBoxVR vol.2 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.4 14:30～15:04 CoreControlVR vol.4 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:06 ThinkingYogaVR vol.3 17:15～17:49 CoreControlVR vol.4 18:00～18:36 BeatBoxVR vol.5	**12**	**13** 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	**14** 10:25～11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30～16:30 StretchVR 16:45～17:16 CoreControlVR vol.3 17:25～18:01 ThinkingYogaVR vol.5	**15** 11:25～12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 14:30～15:03 CoreControlVR vol.4 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:03 CoreControlVR vol.4 17:15～17:50 BeatBoxVR vol.5	**16** 10:30～11:04 BeatBoxVR vol.3 11:15～11:48 CoreControlVR vol.1 12:00～12:20 StretchVR 12:45～13:18 BeatBoxVR vol.2 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
17 サンダー&ジャパンフェスティバル	**18** ボイラー点検のため全休館	**19**	**20** 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	**21** 10:25～11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30～16:30 StretchVR 16:45～17:16 CoreControlVR vol.3 17:25～18:01 ThinkingYogaVR vol.5	**22** 11:25～12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 14:30～15:03 CoreControlVR vol.4 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:03 CoreControlVR vol.4 17:15～17:50 BeatBoxVR vol.5	**23** 祝日の為会議室レッスンは休講
24 10:30～12:00 無料健康スポーツセミナー 『身体機能改善ストレッチ』～動ける身体を手に入れよう！～	**25** 11:25～11:58 BeatBoxVR vol.2 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.4 14:30～15:04 CoreControlVR vol.4 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:06 ThinkingYogaVR vol.3 17:15～17:49 CoreControlVR vol.4 18:00～18:36 BeatBoxVR vol.5	**26**	**27** 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	**28** 10:25～11:00 BeatBoxVR vol.3 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.6 15:30～16:30 StretchVR 16:45～17:16 CoreControlVR vol.3 17:25～18:01 ThinkingYogaVR vol.5	**29** 11:25～12:01 ThinkingYogaVR vol.2 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 14:30～15:03 CoreControlVR vol.4 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:03 CoreControlVR vol.4 17:15～17:50 BeatBoxVR vol.5	**30** 10:30～11:04 BeatBoxVR vol.3 11:15～11:48 CoreControlVR vol.1 12:00～12:20 StretchVR 12:45～13:18 BeatBoxVR vol.2 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

●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。