

# 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

2025 **1** December



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 休館日	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 12:00~12:35 CoreControlVR vol.8 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.11 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.6 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.8 17:00~17:35 CoreControlVR vol.8 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.12 19:00~20:00 ZUMBA
<b>5</b>	<b>6</b> 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.9 12:30~13:00 ターゲットトレーニング 13:05~13:20 すっきりストレッチ 13:45~14:15 BeatBoxVR vol.3 14:30~15:00 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:05 ThinkingYogaVR vol.7 17:15~17:45 CoreControlVR vol.4 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.5	<b>7</b> 休館日	<b>8</b> 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.5 16:00~16:30 CoreControlVR vol.6 16:45~17:20 BeatBoxVR vol.5	<b>9</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.8 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.5 15:30~15:50 StretchVR	<b>10</b> 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 12:30~13:00 ザ・サーキット forビギナーズ 13:05~13:20 すっきりストレッチ 17:20~17:53 CoreControlVR vol.7 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.7	<b>11</b> 高体連強化練習会
<b>12</b> 高体連強化練習会	<b>13</b> 高体連強化練習会	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.5 16:00~16:30 CoreControlVR vol.6 16:45~17:20 BeatBoxVR vol.5	<b>16</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.8 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.5 15:30~15:50 StretchVR	<b>17</b> 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 12:30~13:00 ザ・サーキット forビギナーズ 13:05~13:20 すっきりストレッチ 17:20~17:53 CoreControlVR vol.7 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.7	<b>18</b> 10:20~11:20 キッズヨガ 12:00~12:35 CoreControlVR vol.8 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.11 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.6 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.8 17:00~17:35 CoreControlVR vol.8 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.12 19:00~20:00 ZUMBA
<b>19</b>	<b>20</b> 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.9 12:30~13:00 ターゲットトレーニング 13:05~13:20 すっきりストレッチ 13:45~14:15 BeatBoxVR vol.3 14:30~15:00 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:05 ThinkingYogaVR vol.7 17:15~17:45 CoreControlVR vol.4 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.5	<b>21</b> 休館日	<b>22</b> 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.5 16:00~16:30 CoreControlVR vol.6 16:45~17:20 BeatBoxVR vol.5	<b>23</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.8 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.5 15:30~15:50 StretchVR	<b>24</b> 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 12:30~13:00 ザ・サーキット forビギナーズ 13:05~13:20 すっきりストレッチ 17:20~17:53 CoreControlVR vol.7 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.7	<b>25</b> 10:20~11:20 キッズヨガ 12:00~12:35 CoreControlVR vol.8 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.11 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.6 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.8 17:00~17:35 CoreControlVR vol.8 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.12 19:00~20:00 ZUMBA
<b>26</b> 13:30~14:30 無料健康スポーツセミナー	<b>27</b> 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.9 12:30~13:00 ターゲットトレーニング 13:05~13:20 すっきりストレッチ 13:45~14:15 BeatBoxVR vol.3 14:30~15:00 CoreControlVR vol.4 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:05 ThinkingYogaVR vol.7 17:15~17:45 CoreControlVR vol.4 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.5	<b>28</b> 休館日	<b>29</b> 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:45 ThinkingYogaVR vol.5 16:00~16:30 CoreControlVR vol.6 16:45~17:20 BeatBoxVR vol.5	<b>30</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.8 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.5 15:30~15:50 StretchVR	<b>31</b> 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 12:30~13:00 ザ・サーキット forビギナーズ 13:05~13:20 すっきりストレッチ 17:20~17:53 CoreControlVR vol.7 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.7	

●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。