

# 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

10

October

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		<b>1</b> 休館日	<b>2</b> 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:46 ThinkingYogaVR vol.3 16:00~16:33 CoreControlVR vol.4 16:45~17:19 BeatBoxVR vol.3	<b>3</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.6 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:33 StretchVR	<b>4</b> 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 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 17:20~17:56 CoreControlVR vol.5 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.5	<b>5</b> 香川県スプリント選手権大会
<b>6</b> 香川県スプリント選手権大会	<b>7</b> 11:25~12:01 BeatBoxVR vol.7 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 13:45~14:14 BeatBoxVR vol.1 14:30~15:00 CoreControlVR vol.2 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:45 CoreControlVR vol.2 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	<b>8</b> 休館日	<b>9</b> 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:46 ThinkingYogaVR vol.3 16:00~16:33 CoreControlVR vol.4 16:45~17:19 BeatBoxVR vol.3	<b>10</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.6 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:33 StretchVR	<b>11</b> 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 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 17:20~17:56 CoreControlVR vol.5 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.5	<b>12</b> 12:00~12:33 CoreControlVR vol.6 12:45~13:21 BeatBoxVR vol.6 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.10 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.6 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.10 19:00~20:00 ZUMBA
<b>13</b>	<b>14</b> スポーツの日イベント♪ 祝日のため 会議室レッスンは休講です	<b>15</b> 休館日	<b>16</b> 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:46 ThinkingYogaVR vol.3 16:00~16:33 CoreControlVR vol.4 16:45~17:19 BeatBoxVR vol.3	<b>17</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.6 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:33 StretchVR	<b>18</b> 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 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 17:20~17:56 CoreControlVR vol.5 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.5	<b>19</b> 12:00~12:33 CoreControlVR vol.6 12:45~13:21 BeatBoxVR vol.6 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.10 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.6 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.10 19:00~20:00 ZUMBA
<b>20</b>	<b>21</b> 11:25~12:01 BeatBoxVR vol.7 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 13:45~14:14 BeatBoxVR vol.1 14:30~15:00 CoreControlVR vol.2 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:45 CoreControlVR vol.2 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	<b>22</b> 休館日	<b>23</b> 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:46 ThinkingYogaVR vol.3 16:00~16:33 CoreControlVR vol.4 16:45~17:19 BeatBoxVR vol.3	<b>24</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.6 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:33 StretchVR	<b>25</b> 11:30~12:00 生活筋力向上® スロートレーニング 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 17:20~17:56 CoreControlVR vol.5 18:00~18:35 BeatBoxVR vol.5	<b>26</b> 10:20~11:20 キッズヨガ 12:00~12:33 CoreControlVR vol.6 12:45~13:21 BeatBoxVR vol.6 13:25~14:00 BeatBoxVR vol.10 14:15~14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00~16:00 StretchVR 16:15~16:50 BeatBoxVR vol.6 17:00~17:33 CoreControlVR vol.6 17:45~18:20 ThinkingYogaVR vol.10 19:00~20:00 ZUMBA
<b>27</b> 10:30~11:30 無料健康スポーツセミナー	<b>28</b> 11:25~12:01 BeatBoxVR vol.7 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 13:45~14:14 BeatBoxVR vol.1 14:30~15:00 CoreControlVR vol.2 15:15~16:15 StretchVR 16:30~17:06 ThinkingYogaVR vol.5 17:15~17:45 CoreControlVR vol.2 18:00~18:33 BeatBoxVR vol.2	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 14:15~14:45 週替わりレッスン 15:15~15:46 ThinkingYogaVR vol.3 16:00~16:33 CoreControlVR vol.4 16:45~17:19 BeatBoxVR vol.3	<b>31</b> 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.6 12:30~13:00 HIITトレーニング 13:15~13:45 週替わりレッスン 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:30~15:06 ThinkingYogaVR vol.3 15:30~16:33 StretchVR		

●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。