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 **11** November

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1 会議室使用のため、午前中のレッスンは休講となります 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	**2** 会議室使用のため、午前中のレッスンは休講となります 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
3	**4** 祝日のためレッスンは休講です	**5** 休館日	**6** 14:15～14:45 週替わりレッスン 15:15～15:46 ThinkingYogaVR vol.4 16:00～16:30 CoreControlVR vol.5 16:45～17:15 BeatBoxVR vol.4	**7** 10:25～11:00 BeatBoxVR vol.7 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.4 15:30～15:50 StretchVR	**8** 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.6 18:00～18:35 BeatBoxVR vol.6	**9** 10:20～11:20 キッズヨガ 12:00～12:32 CoreControlVR vol.7 12:45～13:21 BeatBoxVR vol.7 13:25～14:00 BeatBoxVR vol.5 14:15～14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00～16:00 StretchVR 16:15～16:50 BeatBoxVR vol.7 17:00～17:32 CoreControlVR vol.7 17:45～18:20 ThinkingYogaVR vol.11 19:00～20:00 ZUMBA
10	**11** 11:25～12:00 BeatBoxVR vol.8 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.2 14:30～15:00 CoreControlVR vol.3 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:06 ThinkingYogaVR vol.6 17:15～17:45 CoreControlVR vol.3 18:00～18:30 BeatBoxVR vol.3	**12** 休館日	**13** 14:15～14:45 週替わりレッスン 15:15～15:46 ThinkingYogaVR vol.4 16:00～16:30 CoreControlVR vol.5 16:45～17:15 BeatBoxVR vol.4	**14** 10:25～11:00 BeatBoxVR vol.7 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.4 15:30～15:50 StretchVR	**15** 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.6 18:00～18:35 BeatBoxVR vol.6	**16** 10:20～11:20 キッズヨガ 12:00～12:32 CoreControlVR vol.7 12:45～13:21 BeatBoxVR vol.7 13:25～14:00 BeatBoxVR vol.5 14:15～14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00～16:00 StretchVR 16:15～16:50 BeatBoxVR vol.7 17:00～17:32 CoreControlVR vol.7 17:45～18:20 ThinkingYogaVR vol.11 19:00～20:00 ZUMBA
17 香川県SC選手権	**18** 11:25～12:00 BeatBoxVR vol.8 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.2 14:30～15:00 CoreControlVR vol.3 15:15～16:15 StretchVR 16:30～17:06 ThinkingYogaVR vol.6 17:15～17:45 CoreControlVR vol.3 18:00～18:30 BeatBoxVR vol.3	**19** 休館日	**20** 14:15～14:45 週替わりレッスン 15:15～15:46 ThinkingYogaVR vol.4 16:00～16:30 CoreControlVR vol.5 16:45～17:15 BeatBoxVR vol.4	**21** 10:25～11:00 BeatBoxVR vol.7 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.4 15:30～15:50 StretchVR	**22** 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.6 18:00～18:35 BeatBoxVR vol.6	**23** 10:20～11:20 キッズヨガ
24 香川県マスターズ大会	**25** 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	**26** 休館日	**27** 14:15～14:45 週替わりレッスン 15:15～15:46 ThinkingYogaVR vol.4 16:00～16:30 CoreControlVR vol.5 16:45～17:15 BeatBoxVR vol.4	**28** 10:25～11:00 BeatBoxVR vol.7 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.4 15:30～15:50 StretchVR	**29** 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.6 18:00～18:35 BeatBoxVR vol.6	**30** 12:00～12:32 CoreControlVR vol.7 12:45～13:21 BeatBoxVR vol.7 13:25～14:00 BeatBoxVR vol.5 14:15～14:50 DanceMasterVR vol.3 15:00～16:00 StretchVR 16:15～16:50 BeatBoxVR vol.7 17:00～17:32 CoreControlVR vol.7 17:45～18:20 ThinkingYogaVR vol.11 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。