

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

3

march



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1 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
2	3 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	4 休館日	5 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	6 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	7 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	8 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
9	10 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	11 休館日	12 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	13 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	14 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	15 香川県インクルシブ水泳大会
16 サンダ・ジャパン記録会	17 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	18 休館日	19 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	20 10:30~11:30 無料健康スポーツセミナー	21 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	22 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
23 日本泳法全国大会	24 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	25 休館日	26 11:30~12:00 HIITトレーニング 12:05~12:20 すっきりストレッチ 14:15~14:45 週替わりレッスン	27 10:25~11:00 BeatBoxVR vol.9 14:15~14:45 週替わりレッスン	28 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 14:15~14:50 CoreControlVR vol.10 15:00~15:35 BeatBoxVR vol.6	29 10:15~10:50 CoreControlVR vol.10 11:00~11:35 CoreControlVR vol.11 11:45~12:20 CoreControlVR vol.12 12:45~13:20 BeatBoxVR vol.9 13:25~14:00 CoreControlVR vol.6 14:15~14:50 CoreControlVR vol.8 15:00~15:35 BeatBoxVR vol.9 15:45~16:20 CoreControlVR vol.4 16:30~17:00 BeatBoxVR vol.7 19:00~20:00 ZUMBA
30	31 11:25~12:00 BeatBoxVR vol.10 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.5 14:30~15:00 CoreControlVR vol.4 15:15~15:45 CoreControlVR vol.5 16:00~16:35 BeatBoxVR vol.6					

●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。