

会議室レッスン♪カレンダー

2022

10 October



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	<p>お得情報!!</p> <p>定期券(フリーパス)をご利用の方は 300円の有料レッスンが すべて無料で受講できます!</p> 		 		 	<p>1</p> <p>午前中の会議室レッスンは休講 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイブ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン</p>
<p>2</p>	<p>3</p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ボールdeストレッチ</p>	<p>4</p> <p>休館日</p>	<p>5</p> <p>13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ</p>	<p>6</p> <p>12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア</p>	<p>7</p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース</p>	<p>8</p> <p>香川県招待スプリント選手権大会</p> 
<p>9</p>  <p>香川県招待スプリント選手権大会</p>	<p>10</p>  <p>★スポーツの日イベント★ 11:00~12:00 ダンスエアロ 13:00~14:00 リラックスヨガ</p>	<p>11</p> <p>休館日</p>	<p>12</p> <p>13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ</p>	<p>13</p> <p>12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア</p>	<p>14</p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース</p>	<p>15</p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイブ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>16</p>	<p>17</p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ボールdeストレッチ</p>	<p>18</p> <p>休館日</p>	<p>19</p> <p>13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ</p>	<p>20</p> <p>12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア</p>	<p>21</p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース</p>	<p>22</p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイブ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>23</p>  <p>10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 『2022上半期総集編』 ~身体操作の基本と主要トレーニングについて~</p>	<p>24</p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ボールdeストレッチ</p>	<p>25</p> <p>休館日</p>	<p>26</p> <p>13:15~13:45 HIITトレーニング 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 美尻エクササイズ 15:05~15:35 はじめてヨガ</p>	<p>27</p> <p>12:30~13:00 生活筋力向上®スロートレーニング 13:15~13:30 ひきしめ上半身・下半身 13:40~13:55 パンプステップ 14:10~14:40 ボディケア</p>	<p>28</p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド 13:15~13:45 ザ・サーキット forビギナーズ 13:50~14:05 すっきりストレッチ 14:20~14:50 筋膜リリース</p>	<p>29</p> <p>10:30~11:00 やさしいエアロ 11:05~11:20 すっきりストレッチ 13:00~13:30 HIITトレーニング 13:45~14:00 お腹シェイブ 14:10~14:25 すっきりストレッチ 14:40~15:10 週替わりレッスン 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>30</p> 	<p>31</p> <p>11:15~11:45 バランスボール 11:55~12:10 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 13:45~14:15 体幹エクササイズ 14:30~15:00 ボールdeストレッチ</p>				<p>【コロナウイルス感染対策のご協力のお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ご来館時の検温・手指消毒 ●館内やトレーニング中のマスクの着用 ●ソーシャルディスタンスの確保(人との距離をとる) <p>※体調不良を感じた場合はマスクを外し、十分な呼吸を確保してください。</p>	

●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。