

会議室レッスン♪カレンダー

2022

11

November

お得情報!!

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!



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1 休館日	2 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	3 祝日の為、 会議室レッスンは 休講となります。	4 午前中の会議室レッスンは休講 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	5 午前中の会議室レッスンは休講 13:05~13:35 HIITトレーニング 13:45~14:05 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
6	7 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 ポールdeストレッチ	8 休館日	9 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	10 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 バンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	11 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	12 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 13:45~14:05 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
13	14 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 ポールdeストレッチ	15 休館日	16 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	17 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 バンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	18 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	19 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 13:45~14:05 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
20 第11回香川県SC選手権 水泳競技大会	21 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 ポールdeストレッチ	22 休館日	23 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 『県Pメソッド2022年度バージョン vol.1』~目指そう! 動ける身体~	24 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 バンプステップ 14:10~14:40 ボディケア	25 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	26 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 13:45~14:05 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
27 香川県マスターズ水泳競 技大会	28 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 ポールdeストレッチ	29 休館日	30 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			

注意!!
時間変更!



【コロナウイルス感染対策のご協力をお願いします】

- 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)
- ※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。

●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。