



# 会議室レッスン♪カレンダー

2022

# 12

December

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
				<b>1</b> 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	<b>2</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 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	<b>3</b> 第37回OHK香川県小学生水泳競技大会
<b>4</b> 第37回OHK香川県小学生水泳競技大会	<b>5</b> 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	<b>6</b> 休館日	<b>7</b> 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	<b>8</b> 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	<b>9</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 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	<b>10</b> 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 お腹シェイプ 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
<b>11</b>	<b>12</b> 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	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 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	<b>17</b> クリスマスイベント★特別レッスン ☆10:30~11:30 たのしいフラメンコ教室 ☆13:00~14:00 すこやかキッズ体操 +キッズ筋トレ 19:00~20:00 ZUMBA
<b>18</b> 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~	<b>19</b> 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	<b>20</b> 休館日	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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	<b>23</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 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	<b>24</b> 香川県国体強化合宿
<b>25</b> 香川県国体強化合宿	<b>26</b> 香川県国体強化合宿	<b>27</b> 休館日	<b>28</b> 香川県国体強化合宿	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 休館日 

●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。

