

# 会議室レッスン♪カレンダー

2022

9

september



【コロナウイルス感染対策のご協力をお願い】

- 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。

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	<p><b>お得情報!!</b></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 <b>すべて無料</b>で受講できます!</p>			<p><b>1</b></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><b>2</b></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><b>3</b></p> <p>高松地区中学校新人水泳競技大会</p>
<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></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 ポールdeストレッチ</p>	<p><b>6</b> 休館日</p>	<p><b>7</b></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><b>8</b></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><b>9</b></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><b>10</b></p> <p>香川県中学校新人水泳競技大会 国体強化練習会</p>
<p><b>11</b> 国体強化練習会</p>	<p><b>12</b></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 ポールdeストレッチ</p>	<p><b>13</b> 休館日</p>	<p><b>14</b></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 <b>休講</b></p>	<p><b>15</b></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><b>16</b></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><b>17</b></p> <p>ジャパン・ライジング・スター・プロ ジェクト</p>
<p><b>18</b> 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 『身体機能改善ストレッチ』 ~動ける体を手に入れよう~</p>	<p><b>19</b> 祝日の為、 会議室レッスンは 休講となります。</p>	<p><b>20</b> 休館日</p>	<p><b>21</b></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><b>22</b></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><b>23</b></p> <p>香川県高校新人水泳競技大会</p>	<p><b>24</b></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</p>
<p><b>25</b> サンダーSS/ジャパンス S記録会</p>	<p><b>26</b></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 ポールdeストレッチ</p>	<p><b>27</b> 休館日</p>	<p><b>28</b></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><b>29</b></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><b>30</b></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>	

●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。