



# 会議室レッスン♪カレンダー

2022

5

May

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<b>1</b>	<b>2</b> 11:15~11:45 バランスボール 11:50~12:05 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	<b>3</b> 高体連強化練習会	<b>4</b> 高体連強化練習会	<b>5</b> 高体連強化練習会	<b>6</b> 振替休館日	<b>7</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
<b>8</b> GWイベント特別レッスン 11:00~12:00 ダンスエアロ 13:00~14:00 ボディメイクピラティス 	<b>9</b> 11:15~11:45 バランスボール 11:50~12:05 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	<b>10</b> 休館日	<b>11</b> 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ	<b>12</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 13:45~14:00 バンプステップ 14:15~14:45 ボディケア	<b>13</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 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 14:05~14:35 筋膜リリース	<b>14</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
<b>15</b> 10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 『体幹・下半身強化』 ~県Pメソッドで体の土台をリフォーム~	<b>16</b> 11:15~11:45 バランスボール 11:50~12:05 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	<b>17</b> 休館日	<b>18</b> 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ	<b>19</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 13:45~14:00 バンプステップ 14:15~14:45 ボディケア	<b>20</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 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 14:05~14:35 筋膜リリース	<b>21</b> 日赤指導員研修のため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 19:00~20:00 ZUMBA
<b>22</b>	<b>23</b> 11:15~11:45 バランスボール 11:50~12:05 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	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> 13:15~13:45 HIITトレーニング 14:00~14:15 すっきりストレッチ 14:30~15:00 美尻エクササイズ 15:15~15:45 はじめてヨガ	<b>26</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 13:45~14:00 バンプステップ 14:15~14:45 ボディケア	<b>27</b> 11:20~11:50 脚痩せメソッド 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 14:05~14:35 筋膜リリース	<b>28</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
<b>29</b> 香川県審判講習会	<b>30</b> 11:15~11:45 バランスボール 11:50~12:05 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	<b>31</b> 休館日	<p>【コロナウイルス感染対策のご協力をお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ご来館時の検温・手指消毒</li> <li>●館内やトレーニング中のマスクの着用</li> <li>●ソーシャルディスタンスの確保(人との距離をとる)</li> </ul> <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>		<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 <b>すべて無料</b>で受講できます!</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。