

会議室レッスン♪カレンダー

2022

8

August

【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>1</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>時間変更 しました</p>	<p>2</p> <p>13:15~14:00 はじめてピラティス</p>	<p>3</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>時間変更 しました</p>	<p>4</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 パンプスステップ 14:10~14:40 ボディケア</p> <p>時間変更 しました</p>	<p>5</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>6</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 15:30~16:15 若返り！関節トレーニング ~膝痛改善編~ 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>7</p>	<p>8</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>9</p> <p>13:15~14:00 はじめてピラティス 14:15~15:00 ダンスエアロ 15:15~16:00 ヨガ</p>	<p>10</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>11</p> <p>13:00~13:45 ZUMBA</p>	<p>12</p> <p>11:20~11:50 脚痩せメソッド</p>	<p>13</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 15:30~16:15 若返り！関節トレーニング ~全身編~ 19:00~20:00 ZUMBA</p>
<p>14</p>	<p>15</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>16</p> <p>13:15~14:00 はじめてピラティス</p>	<p>17</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(休講)</p>	<p>18</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 パンプスステップ 14:10~14:40 ボディケア</p>	<p>19</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>20</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>21</p> <p>10:30~12:00 無料健康スポーツセミナー 『体脂肪減量大作戦 2022』 ~夏は脂肪の季節です~</p>	<p>22</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>23</p> <p>13:15~14:00 はじめてピラティス</p>	<p>24</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>25</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 パンプスステップ 14:10~14:40 ボディケア</p>	<p>26</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>27</p> <p>国体強化合宿</p>
<p>28</p> <p>国体強化合宿</p>	<p>29</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>30</p> <p>国体強化合宿</p>	<p>31</p> <p>国体強化合宿</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 すべて無料で受講できます!</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。