

会議室レッスントカレンダー

2019

2

February

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>定期券をご利用の方は 300円有料レッスンが無料で受講できます！ 是非お得な定期券をお買い求めください☆</p>					<p>1</p> <p>11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:45~14:15 バンブーステップ&骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ</p>	<p>2</p> <p>10:30~11:00エアロビクス 11:05~11:20すっきりストレッチ 11:30~12:00週替わりレッスン 全日本ジュニアU17 水球選手権大会準備</p>
<p>3</p> <p>全日本 ジュニア U17 水球選手権 大会</p>	<p>4</p> <p>11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ</p>	<p>5 休館日</p>	<p>6</p> <p>11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ</p>	<p>7</p> <p>13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ</p>	<p>8</p> <p>11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:45~14:15 バンブーステップ&骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ</p>	<p>9</p> <p>第43回香川県短水路 水泳競技選手権大会</p>
<p>10</p> <p>第43回香 川県短水路 水泳競技 選手権大会</p>	<p>11</p> <p>10:00~11:30 無料健康セミナー 『冷えてかたくなった足のメ ンテナンスとストレッチ』</p>	<p>12 休館日</p>	<p>13</p> <p>11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ</p>	<p>14</p> <p>13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ</p>	<p>15</p> <p>11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:45~14:15 バンブーステップ&骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ</p>	<p>16</p> <p>10:30~11:00エアロビクス 11:05~11:20すっきりストレッチ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:25ひきしめ上半身・下半身 14:30~14:45すっきりストレッチ 14:55~15:25ポールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>17</p> <p>第30回 香川県 マスターズ 大会</p>	<p>18</p> <p>11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ</p>	<p>19 休館日</p>	<p>20</p> <p>11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ</p>	<p>21</p> <p>13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ</p>	<p>22</p> <p>11:10~11:25お腹シェイプ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:45~14:15 バンブーステップ&骨盤体操 14:30~15:00ダンスエアロ 15:05~15:20すっきりストレッチ 15:30~16:00はじめてヨガ</p>	<p>23</p> <p>10:30~11:00ダンスエアロ 11:05~11:20すっきりストレッチ 11:30~12:00週替わりレッスン 13:30~14:00バランスボール 14:10~14:25ひきしめ上半身・下半身 14:30~14:45すっきりストレッチ 14:55~15:25ポールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA</p>
<p>24</p> <p>香川県 JO/AJ最 終予選会</p>	<p>25</p> <p>11:10~11:40ダンスエアロ 11:45~12:00すっきりストレッチ 13:30~14:00 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ダンベルエクササイズ】 14:15~14:45ジムボールEX 14:55~15:25ポールdeストレッチ</p>	<p>26 休館日</p>	<p>27</p> <p>11:15~11:45 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【女性向けコアエクササイズ】 13:45~14:00 ひきしめ上半身・下半身 14:10~14:40ジャンピングエアロ 14:45~15:00すっきりストレッチ</p>	<p>28</p> <p>13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20バランスボール 14:30~15:00ポールdeストレッチ</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。