

会議室レッスントカレンダー



2018

5

May



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
	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ボールdeストレッチ	1 休館日	2 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】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ	3 高体連 強化練習会	4 高体連 強化練習会	5 高体連 強化練習会
6 	7 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ボールdeストレッチ	8 休館日	9 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】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ	10 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 14:30~15:00ボールdeストレッチ	11 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイプ 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	12 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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
13	14 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ボールdeストレッチ	15 休館日	16 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】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ	17 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 14:30~15:00ボールdeストレッチ	18 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイプ 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	19 会議室利用のため、午前中のレッスンはお休みです 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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
20 10:00~11:30 無料健康スポーツセミナー 『首肩腰のストレッチを しっかり取り入れ、肩こり・腰痛予防と姿勢改善』	21 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ボールdeストレッチ	22 休館日	23 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】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ	24 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 14:30~15:00ボールdeストレッチ	25 11:10~11:40ダンベルEX 11:45~12:00お腹シェイプ 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	26 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ボールdeストレッチ 19:00~20:00ZUMBA
27	28 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ボールdeストレッチ	29 休館日	30 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】 14:45~15:15 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【ゴムバンドエクササイズ】 15:25~15:55ジャンピングエアロ 16:00~16:15すっきりストレッチ	31 13:30~13:45バンブーステップ 13:50~14:20 生活筋力向上@ゆっくりプログラム 【生活習慣病予防体操】 14:30~15:00ボールdeストレッチ	定期券をご利用の方は300円の有料レッスンが すべて 無料 で受講できます！ 是非お得な定期券をご利用下さい☆	

●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。