

# 会議室レッスン♪ カレンダー

2018

6

June



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>定期券をご利用の方は300円の有料レッスンが すべて<b>無料</b>で受講できます！ 是非お得な定期券をご利用下さい☆</p>					<p><b>1</b> 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&amp;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><b>2</b>  <b>香川県高校総体 水泳競技大会</b></p>
<p><b>3</b> <b>香川県高校総体 水泳競技大会</b></p>	<p><b>4</b> 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</p>	<p><b>5</b> <b>休館日</b></p>	<p><b>6</b> 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</p>	<p><b>7</b> 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</p>	<p><b>8</b> 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&amp;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><b>9</b> 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</p>
<p><b>10</b> 13:00~14:30 無料健康スポーツセミナー 『体幹・下半身のトレーニングで体の引き締めと体力向上』</p>	<p><b>11</b> 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</p>	<p><b>12</b> <b>休館日</b></p>	<p><b>13</b> 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</p>	<p><b>14</b> 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</p>	<p><b>15</b> 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&amp;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><b>16</b> <b>中四国医学系学生 水泳競技大会</b></p>
<p><b>17</b> <b>香川県中学校学年 別水泳競技大会</b></p>	<p><b>18</b> 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</p>	<p><b>19</b> <b>休館日</b></p>	<p><b>20</b> 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</p>	<p><b>21</b> 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</p>	<p><b>22</b> 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&amp;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><b>23</b> 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</p>
<p><b>24</b> <b>高松市オープン 水泳大会</b></p>	<p><b>25</b> 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</p>	<p><b>26</b> <b>休館日</b></p>	<p><b>27</b> 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</p>	<p><b>28</b> 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</p>	<p><b>29</b> 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&amp;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><b>30</b> <b>四国インカレ 水泳競技大会</b></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。