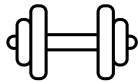


会議室レッスン♪カレンダー

2025 10 October

会議室の利用等により内容及び講師が
変更になる場合がございます



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
会議室カレンダーは 持ち帰らないでください。			1 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ CoreControlVR Vol.08 15:05～ BeatBoxVR Vol.04 15:50～ CoreControlVR Vol.13 16:35～ BeatBoxVR Vol.04	2 10:25～ BeatBoxVR vol.12 14:15～ 体幹エクササイズ()	3 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 14:30～ CoreControlVR Vol.12 15:15～ CoreControlVR vol.03	4 10:15～ CoreControlVR Vol.08 11:00～ CoreControlVR Vol.11 11:45～ CoreControlVR Vol.06 12:45～ BeatBoxVR Vol.01 13:25～ CoreControlVR vol.12 14:15～ CoreControlVR vol.02 15:00～ BeatBoxVR vol.06 15:45～ CoreControlVR vol.06 16:30～ BeatBoxVR vol.09
5	6 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:15～ 美尻エクササイズ() 13:00～ CoreControlVR vol.10 13:45～ CoreControlVR vol.04 14:30～ BeatBoxVR vol.11 15:15～ CoreControlVR vol.01 16:00～ BeatBoxVR vol.02	7 休館日	8 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ CoreControlVR Vol.08 15:05～ BeatBoxVR Vol.04 15:50～ CoreControlVR Vol.13 16:35～ BeatBoxVR Vol.04	9 10:25～ BeatBoxVR vol.12 14:15～ 体幹エクササイズ()	10 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 14:30～ CoreControlVR Vol.12 15:15～ CoreControlVR vol.03	11 香川県招待スプリント 水泳競技大会
12 香川県 招待スプリント 水泳競技大会	13 ★スポーツの日イベント★  	14 元気アップ 教室	15 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ CoreControlVR Vol.08 15:05～ BeatBoxVR Vol.04 15:50～ CoreControlVR Vol.13 16:35～ BeatBoxVR Vol.04	16 10:25～ BeatBoxVR vol.12 14:15～ 体幹エクササイズ()	17 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 14:30～ CoreControlVR Vol.12 15:15～ CoreControlVR vol.03	18 10:15～ CoreControlVR Vol.08 11:00～ CoreControlVR Vol.11 11:45～ CoreControlVR Vol.06 12:45～ BeatBoxVR Vol.01 13:25～ CoreControlVR vol.12 14:15～ CoreControlVR vol.02 15:00～ BeatBoxVR vol.06 15:45～ CoreControlVR vol.06 16:30～ BeatBoxVR vol.09
19	20 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:15～ 美尻エクササイズ() 13:00～ CoreControlVR vol.10 13:45～ CoreControlVR vol.04 14:30～ BeatBoxVR vol.11 15:15～ CoreControlVR vol.01 16:00～ BeatBoxVR vol.02	21 休館日	22 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ CoreControlVR Vol.08 15:05～ BeatBoxVR Vol.04 15:50～ CoreControlVR Vol.13 16:35～ BeatBoxVR Vol.04	23 10:25～ BeatBoxVR vol.12 14:15～ 体幹エクササイズ()	24 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 14:30～ CoreControlVR Vol.12 15:15～ CoreControlVR vol.03	25 10:15～ CoreControlVR Vol.08 11:00～ CoreControlVR Vol.11 11:45～ CoreControlVR Vol.06 12:45～ BeatBoxVR Vol.01 13:25～ CoreControlVR vol.12 14:15～ CoreControlVR vol.02 15:00～ BeatBoxVR vol.06 15:45～ CoreControlVR vol.06 16:30～ BeatBoxVR vol.09
26 四国マスターズ スイミング フェスティバル 水泳競技大会	27 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:15～ 美尻エクササイズ() 13:00～ CoreControlVR vol.10 13:45～ CoreControlVR vol.04 14:30～ BeatBoxVR vol.11 15:15～ CoreControlVR vol.01 16:00～ BeatBoxVR vol.02	28 元気アップ 教室	29 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ CoreControlVR Vol.08 15:05～ BeatBoxVR Vol.04 15:50～ CoreControlVR Vol.13 16:35～ BeatBoxVR Vol.04	30 10:25～ BeatBoxVR vol.12 14:15～ 体幹エクササイズ()	31 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ() 13:45～ 週替わりレッスン() 14:30～ CoreControlVR Vol.12 15:15～ CoreControlVR vol.03	