

会議室レッスン♪カレンダー

2025 11 November

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 会議室使用の為、10:15～14:00まで レッスンは休講となります 14:10～ CoreControlVR vol.07 14:50～ BeatBoxVR vol.03 15:35～ CoreControlVR vol.01 16:10～ BeatBoxVR vol.02
2	3 祝日の為、レッスンは休講です	4 休館日	5 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ CoreControlVR Vol.00 15:05～ BeatBoxVR Vol.01 15:50～ CoreControlVR Vol.10 16:35～ BeatBoxVR Vol.12	6 10:25～ BeatBoxVR vol.10 14:15～ 体幹エクササイズ()	7 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.10 15:15～ CoreControlVR vol.08	8 10:15～ CoreControlVR Vol.05 11:00～ CoreControlVR Vol.09 11:45～ CoreControlVR Vol.13 12:40～ BeatBoxVR Vol.08 13:25～ CoreControlVR vol.11 14:10～ CoreControlVR vol.07 14:50～ BeatBoxVR vol.03 15:35～ CoreControlVR vol.01 16:10～ BeatBoxVR vol.02
9	10 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:15～ CoreControlVR vol.12 13:00～ CoreControlVR vol.02 13:45～ CoreControlVR vol.14 14:30～ BeatBoxVR vol.05 15:20～ CoreControlVR vol.05 16:10～ BeatBoxVR vol.07	11 休館日 (元気アップ 教室)	12 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ CoreControlVR Vol.00 15:05～ BeatBoxVR Vol.01 15:50～ CoreControlVR Vol.10 16:35～ BeatBoxVR Vol.12	13 10:25～ BeatBoxVR vol.10 14:15～ 体幹エクササイズ()	14 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.10 15:15～ CoreControlVR vol.08	15 10:15～ CoreControlVR Vol.05 11:00～ CoreControlVR Vol.09 11:45～ CoreControlVR Vol.13 12:40～ BeatBoxVR Vol.08 13:25～ CoreControlVR vol.11 14:10～ CoreControlVR vol.07 14:50～ BeatBoxVR vol.03 15:35～ CoreControlVR vol.01 16:10～ BeatBoxVR vol.02
16 香川県 SC選手権 水泳競技大会	17 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング() 12:15～ CoreControlVR vol.12 13:00～ CoreControlVR vol.02 13:45～ CoreControlVR vol.14 14:30～ BeatBoxVR vol.05 15:20～ CoreControlVR vol.05 16:10～ BeatBoxVR vol.07	18 休館日	19 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ CoreControlVR Vol.00 15:05～ BeatBoxVR Vol.01 15:50～ CoreControlVR Vol.10 16:35～ BeatBoxVR Vol.12	20 10:25～ BeatBoxVR vol.10 14:15～ 体幹エクササイズ()	21 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.10 15:15～ CoreControlVR vol.08	22 10:15～ CoreControlVR Vol.05 11:00～ CoreControlVR Vol.09 11:45～ CoreControlVR Vol.13 12:40～ BeatBoxVR Vol.08 13:25～ CoreControlVR vol.11 14:10～ CoreControlVR vol.07 14:50～ BeatBoxVR vol.03 15:35～ CoreControlVR vol.01 16:10～ BeatBoxVR vol.02
23 10:30～ 無料スポーツセミナー	24 祝日の為、レッスンは休講です	25 休館日 (元気アップ 教室)	26 11:30～ HIITトレーニング() 12:05～ すっきりストレッチ() 14:20～ CoreControlVR Vol.00 15:05～ BeatBoxVR Vol.01 15:50～ CoreControlVR Vol.10 16:35～ BeatBoxVR Vol.12	27 10:25～ BeatBoxVR vol.10 14:15～ 体幹エクササイズ()	28 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.10 15:15～ CoreControlVR vol.08	29 10:15～ CoreControlVR Vol.05 11:00～ CoreControlVR Vol.09 11:45～ CoreControlVR Vol.13 12:40～ BeatBoxVR Vol.08 13:25～ CoreControlVR vol.11 14:10～ CoreControlVR vol.07 14:50～ BeatBoxVR vol.03 15:35～ CoreControlVR vol.01 16:10～ BeatBoxVR vol.02
30						