

会議室レッスン♪カレンダー

2025 12 December

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
	1 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.12 会議室使用の為、 13:00～のVRレッスンは休講となります	2 休館日	3 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	4 10:25～ BeatBoxVR vol.10 14:15～ 体幹エクササイズ	5 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	6 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
7 第40回 OHK 香川県少年 水泳競技大会	8 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	9 休館日 (元気アップ 教室)	10 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	11 10:25～ BeatBoxVR vol.10 14:15～ 体幹エクササイズ	12 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	13 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
14 第38回 香川県 マスターズ大会 兼 ニチレイ 特別泳力検定	15 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.12 会議室使用の為、 13:00～のVRレッスンは休講となります	16 休館日	17 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	18 10:25～ BeatBoxVR vol.10 14:15～ 体幹エクササイズ	19 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	20 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
21 ★Xmas Event★ -クリスマスイベント-	22 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	23 休館日 (元気アップ 教室)	24 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	25 国スポ強化練習会	26 国スポ強化練習会	27 国スポ強化練習会
28 国スポ 強化練習会	29 年末休館	30 年末 休館	31 年末休館	会議室カレンダーは 持ち帰らないでください		