

会議室レッスン♪カレンダー

2025

5

May

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。 会議室の利用等により レッスン内容・講師が変更となる場合がございます。			1 10:25～ BeatBoxVR vol.9 14:15～ 週替わりレッスン（篠原）	2 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ（頼富） 13:35～ すっきりストレッチ（頼富） 14:15～ CoreControlVR vol.10 15:00～ BeatBoxVR vol.6	3 高体連合同練習会
4 高体連合同練習会	5 高体連合同練習会	6 全国障害者 スポーツ大会	7 振替休館日	8 10:25～ BeatBoxVR vol.9 14:15～ 週替わりレッスン（大西）	9 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ（田淵） 13:35～ すっきりストレッチ（田淵） 14:15～ CoreControlVR vol.10 15:00～ BeatBoxVR vol.6	10 10:15～ CoreControlVR vol.10 11:00～ CoreControlVR vol.11 11:45～ CoreControlVR vol.12 12:45～ BeatBoxVR vol.9 13:25～ CoreControlVR vol.6 14:15～ CoreControlVR vol.8 15:00～ BeatBoxVR vol.9 15:45～ CoreControlVR vol.4 16:30～ BeatBoxVR vol.7 19:00～ ZUMBA
11	12 11:25～ BeatBoxVR vol.10 12:30～ ターゲットトレーニング（岡田） 13:05～ すっきりストレッチ（岡田） 13:45～ BeatBoxVR vol.5 14:30～ CoreControlVR vol.4 15:15～ CoreControlVR vol.5 16:00～ BeatBoxVR vol.6	13 休館日	14 11:30～ HIITトレーニング（岡田） 12:05～ すっきりストレッチ（岡田） 14:15～ 週替わりレッスン（福田）	15 10:25～ BeatBoxVR vol.9 14:15～ 週替わりレッスン（篠原）	16 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ（篠原） 13:35～ すっきりストレッチ（篠原） 14:15～ CoreControlVR vol.10 15:00～ BeatBoxVR vol.6	17 会議室利用のため、 10:00～11:00のレッスンは休講です 11:00～ CoreControlVR vol.11 11:45～ CoreControlVR vol.12 12:45～ BeatBoxVR vol.9 13:25～ CoreControlVR vol.6 14:15～ CoreControlVR vol.8 15:00～ BeatBoxVR vol.9 15:45～ CoreControlVR vol.4 16:30～ BeatBoxVR vol.7 19:00～ ZUMBA
18 10:30～ 無料セミナー	19 11:25～ BeatBoxVR vol.10 12:30～ ターゲットトレーニング（篠原） 13:05～ すっきりストレッチ（篠原） 13:45～ BeatBoxVR vol.5 14:30～ CoreControlVR vol.4 15:15～ CoreControlVR vol.5 16:00～ BeatBoxVR vol.6	20 休館日	21 11:30～ HIITトレーニング（田淵） 12:05～ すっきりストレッチ（田淵） 14:15～ 週替わりレッスン（田淵）	22 会議室利用の為、レッスンは休講です	23 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ（福田） 13:35～ すっきりストレッチ（福田） 14:15～ CoreControlVR vol.10 15:00～ BeatBoxVR vol.6	24 10:15～ CoreControlVR vol.10 11:00～ CoreControlVR vol.11 11:45～ CoreControlVR vol.12 12:45～ BeatBoxVR vol.9 13:25～ CoreControlVR vol.6 14:15～ CoreControlVR vol.8 15:00～ BeatBoxVR vol.9 15:45～ CoreControlVR vol.4 16:30～ BeatBoxVR vol.7 19:00～ ZUMBA
25	26 11:25～ BeatBoxVR vol.10 12:30～ ターゲットトレーニング（岡田） 13:05～ すっきりストレッチ（岡田） 13:45～ BeatBoxVR vol.5 14:30～ CoreControlVR vol.4 15:15～ CoreControlVR vol.5 16:00～ BeatBoxVR vol.6	27 休館日	28 11:30～ HIITトレーニング（岡田） 12:05～ すっきりストレッチ（岡田） 14:15～ 週替わりレッスン（福田）	29 10:25～ BeatBoxVR vol.9 14:15～ 週替わりレッスン（篠原）	30 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ（田淵） 13:35～ すっきりストレッチ（田淵） 14:15～ CoreControlVR vol.10 15:00～ BeatBoxVR vol.6	31 10:15～ CoreControlVR vol.10 11:00～ CoreControlVR vol.11 11:45～ CoreControlVR vol.12 12:45～ BeatBoxVR vol.9 13:25～ CoreControlVR vol.6 14:15～ CoreControlVR vol.8 15:00～ BeatBoxVR vol.9 15:45～ CoreControlVR vol.4 16:30～ BeatBoxVR vol.7 19:00～ ZUMBA