

会議室レッスン♪カレンダー

2025

6

June

16(月)から
週間プログラムが変更になります



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2 11:25～ BeatBoxVR vol.10 12:30～ ターゲットトレーニング(頼富) 13:05～ すっきりストレッチ(頼富) 13:45～ BeatBoxVR vol.5 14:30～ CoreControlVR vol.4 15:15～ CoreControlVR vol.5 16:00～ BeatBoxVR vol.6	3 休館日	4 11:30～ HIITトレーニング(篠原) 12:05～ すっきりストレッチ(篠原) 14:15～ 週替わりレッスン(田渕)	5 10:25～ BeatBoxVR vol.9 14:15～ 週替わりレッスン(大西)	6 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	7 第66回 香川県高校総体
8 第66回 香川県高校総体	9 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	10 休館日	11 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(田渕)	12 10:25～ BeatBoxVR vol.9 14:15～ 週替わりレッスン(篠原)	13 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	14 10:15～ CoreControlVR vol.10 11:00～ CoreControlVR vol.11 11:45～ CoreControlVR vol.12 会議室使用の為、12:45～17:00までの レッスンは休講です
15 第2回 香川県中学生記録会	16 11:30～ 生活筋力向上@スロートレーニング(岡田) 12:05～ すっきりストレッチ(岡田) 12:55～ CoreControlVR vol.05 13:45～ CoreControlVR vol.13 14:30～ BeatBoxVR vol.08 15:15～ CoreControlVR vol.14 16:00～ BeatBoxVR vol.12	17 休館日	18 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)	19 10:25～ CoreControlVR vol.05 14:15～ 体幹エクササイズ(篠原)	20 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ(田渕) 13:45～ 週替わりレッスン(岡田) 15:00～ CoreControlVR vol.07	21 中四国医療学生水泳競技大会
22 10:30～ 無料セミナー	23 11:30～ 生活筋力向上@スロートレーニング(頼富) 12:05～ すっきりストレッチ(頼富) 12:55～ CoreControlVR vol.05 13:45～ CoreControlVR vol.13 14:30～ BeatBoxVR vol.08 15:15～ CoreControlVR vol.14 16:00～ BeatBoxVR vol.12	24 休館日	25 11:30～ HIITトレーニング(田渕) 12:05～ すっきりストレッチ(田渕) 14:15～ 週替わりレッスン(岡田)	26 10:25～ CoreControlVR vol.05 14:15～ 体幹エクササイズ(篠原)	27 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ(田渕) 13:45～ 週替わりレッスン(頼富) 15:00～ CoreControlVR vol.07	28 10:15～ CoreControlVR vol.14 11:00～ CoreControlVR vol.13 11:45～ CoreControlVR vol.00 12:45～ BeatBoxVR vol.08 13:25～ CoreControlVR vol.07 14:15～ CoreControlVR vol.03 15:00～ BeatBoxVR vol.03 15:45～ CoreControlVR vol.02 16:30～ BeatBoxVR vol.11
29 第29回 高松市オープン 水泳競技大会	30 11:30～ 生活筋力向上@スロートレーニング(福田) 12:05～ すっきりストレッチ(福田) 12:55～ CoreControlVR vol.05 13:45～ CoreControlVR vol.13 14:30～ BeatBoxVR vol.08 15:15～ CoreControlVR vol.14 16:00～ BeatBoxVR vol.12		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 レッスン内容が変更となる場合がございます。			