

# 会議室レッスン♪カレンダー

2025

8

August

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
			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p><b>会議室カレンダーは 持ち帰らないでください。</b></p> </div>		1 香川県国体選手強化練習会	2 四国中学校総体公式練習日
3 四国中学校総体	4 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング( ) 12:05～ すっきりストレッチ( ) 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	5 香川県 教育課 事業	6 11:30～ HIITトレーニング( ) 12:05～ すっきりストレッチ( ) 14:15～ 週替わりレッスン( )	7 10:25～ BeatBoxVR vol.03 14:15～ 体幹エクササイズ( )	8 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.07 15:15～ CoreControlVR vol.01	9 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
10	11 祝日の為、レッスンは休講です	12 元気アップ 教室	13 11:30～ HIITトレーニング( ) 12:05～ すっきりストレッチ( ) 14:15～ 週替わりレッスン( )	14 10:25～ BeatBoxVR vol.03 14:15～ 体幹エクササイズ( )	15 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.07 15:15～ CoreControlVR vol.01	16 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
17	18 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング( ) 12:05～ すっきりストレッチ( ) 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	19	20 11:30～ HIITトレーニング( ) 12:05～ すっきりストレッチ( ) 14:15～ 週替わりレッスン( )	21 10:25～ BeatBoxVR vol.03 14:15～ 体幹エクササイズ( )	22 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.07 15:15～ CoreControlVR vol.01	23 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
24 10:30～ 無料スポーツセミナー	25 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング( ) 12:05～ すっきりストレッチ( ) 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	26 元気アップ 教室	27 11:30～ HIITトレーニング( ) 12:05～ すっきりストレッチ( ) 14:15～ 週替わりレッスン( )	28 香川県国体選手強化練習会	29 香川県国体選手強化練習会	30 香川県国体選手強化練習会
31 香川県国体選手 強化練習会						