

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 二チレイ 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 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	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 会議室使用の為、 13:00~のVRレッスンは休講となります	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		