

会議室レッスン♪カレンダー

2026

4

April

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



会議室カレンダーは
持ち帰らないでください

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1 11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ	2 10:25~ BeatBoxVR vol.11 14:15~ 体幹エクササイズ	3 13:00~ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~ 週替わりレッスン	4 第42回 香川県SC対抗 水泳競技大会
5 第42回 香川県SC対抗 水泳競技大会	6 11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.13 13:00~ CoreControlVR vol.05 13:45~ CoreControlVR vol.09 14:30~ BeatBoxVR vol.04	7 休館日	8 11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ	9 10:25~ BeatBoxVR vol.11 14:15~ 体幹エクササイズ	10 13:00~ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~ 週替わりレッスン	11 10:15~ CoreControlVR Vol.15 11:00~ CoreControlVR Vol.07 11:45~ CoreControlVR Vol.11 12:30~ BeatBoxVR Vol.11 13:15~ CoreControlVR vol.06 14:00~ CoreControlVR vol.14
12	13 11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.13 13:00~ CoreControlVR vol.05 13:45~ CoreControlVR vol.09 14:30~ BeatBoxVR vol.04	14 休館日	15 11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ	16 10:25~ BeatBoxVR vol.11 14:15~ 体幹エクササイズ	17 13:00~ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~ 週替わりレッスン	18 10:15~ CoreControlVR Vol.15 11:00~ CoreControlVR Vol.07 11:45~ CoreControlVR Vol.11 12:30~ BeatBoxVR Vol.11 13:15~ CoreControlVR vol.06 14:00~ CoreControlVR vol.14
19 JSS春季 チャンピオンシップ	20 11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.13 13:00~ CoreControlVR vol.05 13:45~ CoreControlVR vol.09 14:30~ BeatBoxVR vol.04	21 休館日	22 11:30~ HIITトレーニング 12:05~ すっきりストレッチ	23 10:25~ BeatBoxVR vol.11 14:15~ 体幹エクササイズ	24 13:00~ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45~ 週替わりレッスン	25 10:15~ CoreControlVR Vol.15 11:00~ CoreControlVR Vol.07 11:45~ CoreControlVR Vol.11 12:30~ BeatBoxVR Vol.11 13:15~ CoreControlVR vol.06 14:00~ CoreControlVR vol.14
26	27 11:30~ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15~ CoreControlVR vol.13 13:00~ CoreControlVR vol.05 13:45~ CoreControlVR vol.09 14:30~ BeatBoxVR vol.04	28 休館日	29 ★GWイベント★ 10:30~ 無料健康セミナー 祝日の為、レッスンは休講です	30 10:25~ BeatBoxVR vol.11 14:15~ 体幹エクササイズ		