

会議室レッスン♪カレンダー

2026

5

May

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
<p>31</p>	<p>会議室カレンダーは 持ち帰らないでください</p>				<p>1</p> <p>13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン</p>	<p>2</p> <p>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</p>
<p>3</p>	<p>4</p> <p>祝日の為 レッスンは休講です</p>	<p>5</p>	<p>6</p> <p>祝日の為 レッスンは休講です</p>	<p>7</p> <p>振替休館日</p>	<p>8</p> <p>13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン</p>	<p>9</p> <p>9:00～11:00 会議室利用の為、レッスンは休講</p> <p>11:45～ CoreControlVR Vol.11 12:30～ BeatBoxVR Vol.11 13:15～ CoreControlVR vol.06 14:00～ CoreControlVR vol.14</p>
<p>10</p>	<p>11</p> <p>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</p>	<p>12</p> <p>休館日</p>	<p>13</p> <p>11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ</p>	<p>14</p> <p>10:25～ BeatBoxVR vol.11 14:15～ 体幹エクササイズ</p>	<p>15</p> <p>13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン</p>	<p>16</p> <p>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</p>
<p>17</p>	<p>18</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>休館日</p>	<p>20</p> <p>11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ</p>	<p>21</p> <p>10:25～ BeatBoxVR vol.11 14:15～ 体幹エクササイズ</p>	<p>22</p> <p>13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン</p>	<p>23</p> <p>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</p>
<p>24</p> <p>10:30～ 無料健康 セミナー</p>	<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>休館日</p>	<p>27</p> <p>11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ</p>	<p>28</p> <p>10:25～ BeatBoxVR vol.11 14:15～ 体幹エクササイズ</p>	<p>29</p> <p>13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン</p>	<p>30</p> <p>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</p>