

会議室レッスン♪カレンダー

2026

1

January

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>会議室カレンダーは 持ち帰らないでください</div>			1 年始休館	2 年始休館	3 年始休館
4	5 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	6 休館日	7 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	8 10:25～ BeatBoxVR vol.10 14:15～ 体幹エクササイズ	9 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	10 高体連 合同練習会
11 高体連 合同練習会	12 高体連 合同練習会	13 休館日 (元気アップ 教室)	14 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	15 10:25～ BeatBoxVR vol.10 14:15～ 体幹エクササイズ	16 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	17 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
18	19 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.15 会議室使用の為、 13:00～のVRレッスンは休講となります	20 休館日	21 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ	22 10:25～ BeatBoxVR vol.13 14:15～ 体幹エクササイズ	23 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン	24 10:15～ CoreControlVR Vol.10 11:00～ CoreControlVR Vol.08 11:45～ CoreControlVR Vol.14 12:30～ BeatBoxVR Vol.13 13:15～ CoreControlVR vol.06 14:00～ CoreControlVR vol.12 14:45～ BeatBoxVR vol.06 15:30～ CoreControlVR vol.02 16:10～ BeatBoxVR vol.10
25 10:30～ 無料健康セミナー	26 11:30～ 生活筋力向上®スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.15 13:00～ CoreControlVR vol.11 13:45～ CoreControlVR vol.07 14:30～ BeatBoxVR vol.01 15:10～ CoreControlVR vol.00 15:50～ BeatBoxVR vol.02	27 休館日 (元気アップ 教室)	28 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ	29 10:25～ BeatBoxVR vol.13 14:15～ 体幹エクササイズ	30 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン	31 10:15～ CoreControlVR Vol.10 11:00～ CoreControlVR Vol.08 11:45～ CoreControlVR Vol.14 12:30～ BeatBoxVR Vol.13 13:15～ CoreControlVR vol.06 14:00～ CoreControlVR vol.12 14:45～ BeatBoxVR vol.06 15:30～ CoreControlVR vol.02 16:10～ BeatBoxVR vol.10