

月	火	水	木	金	土	日
8月スケジュール		【お知らせ】		1	2	3
・朝活LM ・金曜お昼のLM ・ステップワーク		事前予約 ¥1,200(税込)/ 予約なし ¥1,300(税込) ¥1,300(税込) 参加費 ¥1,100(税込)/ストレッチ 参加費 無料		7：15～8：00 LesMILLS BODYPUMP 45 大崎	8：00～8：45 LesMILLS BODYATTACK 45 大崎	9：30～12：30 Sintex®Tone&Reborn
▶8/11(月) 1レッスン ¥600(税込)・2レッスン以上 ¥1,100				13：15～13：45 LesMILLS BODYSTEP 30	9：45～11：15 ZUMBA®	もりなおフィットネス
▶8/15(金) Les Mills Partyエントリー受付中！				14：00～14：30 LesMILLS BODYCOMBAT 30	キラビィ@ハビネス 13：00～17：00	14：00～14：30 LesMILLS BODYBALANCE 30
▶8/24(日) KANA先生 DANCE WORK SHOP				19：30～20：15 ステップワーク 初中級 西内	キッズダンス 『Sprinkle』 SY0	14：45～15：15 LesMILLS BODYSTEP 30
▶10/13(月) FITNESS JOURNEYⅡエントリー始まります。				20：30～21：00 ストレッチ	ストレッチ無料	15：30～16：30 LesMILLS BODYCOMBAT 大崎
						17：00～19：00 レンタル Mr.&Mrs of the Year
4	5	6	7	8	9	10
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢	10：45～11：45 LesMILLS BODYBALANCE 大崎	19：30～20：15 ステップワーク 初中級 西内	7：15～8：00 LesMILLS BODYBALANCE 45 大崎	10：00～10：45 LesMILLS BODYATTACK 45 大崎	14：00～15：00 LesMILLS BODYATTACK 西内
16：00～19：00 チアダンス教室	はりまや支部 13：00～13：50	12：00～12：30 LesMILLS BODYPUMP 30	20：30～21：00 ストレッチ	13：15～13：45 LesMILLS BODYBALANCE 30	11：00～11：45 LesMILLS BODYCOMBAT 45 大崎	14：15～15：00 ストレッチ
TWINKLE	キラビィ@ハビネス 14：15～15：15	19：15～20：00 LesMILLS BODYATTACK 45 西内	ストレッチ無料	14：00～14：30 LesMILLS BODYCOMBAT 30		17：00～19：00 レンタル
リトル/ジュニア 19：30～20：30	ZUMBA®	20：15～21：00 LesMILLS BODYPUMP 45 大崎		19：15～20：00 エアロ MEGU		Mr.&Mrs of the Year
LesMILLS BODYATTACK 西内	キラビィ@ハビネス 19：30～20：30	21：15～21：45 LesMILLS BODYBALANCE 30		20：15～21：00 ZUMBA® MEGU		
20：45～21：45 コンデショニング 大崎	LesMILLS BODYSTEP 大崎					
	20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT 大崎					
11 山の日	12	13	14	15	16	17
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢	10：45～11：45 LesMILLS BODYBALANCE 大崎	19：00～20：30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	Les Mills Party イベントページご確認ください。 11：00～12：00 LesMILLS BODYSTEP ASAHI & 大崎	9：45～11：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	9：30～12：30 Sintex®Tone&Reborn
13：00～13：30 LesMILLS BODYBALANCE 30	はりまや支部 13：00～13：50	12：00～12：30 LesMILLS BODYPUMP 30		12：20～13：20 LesMILLS BODYCOMBAT 大崎		ZUMBA®
13：45～14：15 LesMILLS BODYSTEP 30	キラビィ@ハビネス 14：15～15：15	19：15～20：00 LesMILLS BODYATTACK 45 西内		13：40～14：40 LesMILLS BODYJAM 篠原・ASAHI		もりなおフィットネス
14：30～15：00 LesMILLS BODYPUMP 30	ZUMBA®	20：15～21：00 LesMILLS BODYPUMP 45 大崎		15：00～15：30 LesMILLS BODYBALANCE 30 篠原・大崎		12：30～15：30 レンタル
15：15～15：45 LesMILLS BODYCOMBAT 30	キラビィ@ハビネス 19：30～20：30	21：15～21：45 LesMILLS BODYBALANCE 30				Mr.&Mrs of the Year
	LesMILLS BODYSTEP 大崎					
	20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT 大崎					
18	19	20	21	22	23	24
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢	10：45～11：45 LesMILLS BODYBALANCE 大崎	19：00～20：30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	7：15～8：00 LesMILLS BODYPUMP 45 大崎	9：45～11：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	11：30～12：30 LesMILLS BODYATTACK 大崎
16：00～19：00 チアダンス教室	はりまや支部 13：00～13：50	12：00～12：30 LesMILLS BODYPUMP 30		13：15～13：45 LesMILLS BODYBALANCE 30	13：00～17：00	DANCE WORK SHOP イベントページご確認ください。
TWINKLE	キラビィ@ハビネス 14：15～15：15	19：15～20：00 LesMILLS BODYATTACK 45 西内		14：00～14：30 LesMILLS BODYCOMBAT 30	キッズダンス 『Sprinkle』 SY0	13：00～14：15 入門編
リトル/ジュニア 19：00～20：30	ZUMBA®	20：15～21：00 LesMILLS BODYPUMP 45 大崎		16：00～19：00 チアダンス教室		KANA
ZUMBA®	キラビィ@ハビネス 19：30～20：30	21：15～21：45 LesMILLS BODYBALANCE 30		TWINKLE		14：45～16：00 初級編
キラビィ@ハビネス	LesMILLS BODYSTEP 大崎			体験会		KANA
21：00～22：00 コンデショニング 大崎	20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT 大崎			19：30～20：30 LesMILLS BODYATTACK 大崎		
				20：45～21：30 LesMILLS BODYCOMBAT 45 大崎		
25	26	27	28	29	30	31
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ	13：00～13：50 ～からだ整うストレッチ～	10：45～11：45 LesMILLS BODYBALANCE 大崎	19：00～20：30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	7：15～8：00 LesMILLS BODYBALANCE 45 大崎	9：45～11：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	10：00～12：00 ZUMBA® + ストレッチ Koki
16：00～19：00 チアダンス教室	キラビィ@ハビネス 14：15～15：15	12：00～12：30 LesMILLS BODYPUMP 30		13：15～13：45 LesMILLS BODYBALANCE 30	13：00～17：00	12：30～13：30 LesMILLS BODYJAM 竹田
TWINKLE	ZUMBA®	19：15～20：00 LesMILLS BODYATTACK 45 西内		14：00～14：30 LesMILLS BODYCOMBAT 30	キッズダンス 『Sprinkle』 SY0	13：45～14：45 LesMILLS BODYCOMBAT 竹田・大崎
リトル/ジュニア 19：00～20：30	キラビィ@ハビネス 19：30～20：30	20：15～21：00 LesMILLS BODYPUMP 45 大崎		16：00～19：00 チアダンス教室	18：15～20：15 サークル Koki	15：00～18：00 レンタル
ZUMBA®	LesMILLS BODYSTEP 大崎	21：15～21：45 LesMILLS BODYBALANCE 30		TWINKLE		Mr.&Mrs of the Year
キラビィ@ハビネス	20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT 大崎			体験会		19：00～21：00 レンタル
21：00～22：00 LesMILLS BODYBALANCE 大崎				19：30～20：15 LesMILLS BODYATTACK 45 大崎		Sintex®
				20：30～21：00 LesMILLS BODYPUMP 30		
				21：15～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT 30		