


| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   | 日   |
|--|--|--|--|--|---|---|
| 5月スケジュール   |  |  | 1  | 2  | 3   | 4   |
| <p><b>【お知らせ】</b></p> <p>①5月4日&amp;5日ぶらすあるふあ周年祭<br/>JUNKO・NAO・Koki・篠原・ASAHI・MAHO・まや<br/>2日間7名のインストラクターがぶらすあるふあに集合</p> <p>②MEG先生サークルスタートします。</p> <p>・朝活LM 事前予約 ¥1,200(税込)<br/>予約なし ¥1,300(税込)</p> <p>・金曜お昼のLM ¥1,300(税込)</p> <p>・ステップワーク 参加費¥1,100(税込)</p> <p>・コンディショニング 参加費¥1,800(税込)</p> |  |  | <p>15:00~16:00<br/>コンディショニング<br/>大崎</p> <p>19:00~20:30<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p>      | <p>7:15~8:00<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE 45<br/>大崎</p> <p>13:15~13:45<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP 30</p> <p>14:00~14:30<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 30</p> <p>19:30~20:00<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 30</p> <p>20:15~21:00<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP 45<br/>大崎</p> <p>21:15~22:00<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE 45<br/>大崎</p>  | <p>9:45~11:15<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>13:00~15:00<br/>レンタル</p>  | <p>ぶらすあるふあ周年祭</p> <p>11:00~11:45<br/>Sintex Tone®</p> <p>12:05~13:05<br/>ZUMBA®</p> <p>13:25~14:35<br/>Sintex® Tone&amp;Reborn</p> <p>14:55~15:40<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</p> <p>15:55~16:25<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK</p> <p>16:50~17:50<br/>ZUMBA®</p> <p>18:10~18:40<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</p> <p>イベントページを確認ください</p> |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  |
| <p>ぶらすあるふあ周年祭</p> <p>13:00~14:00<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP</p> <p>14:20~14:50<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</p> <p>15:05~15:35<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP</p> <p>15:50~16:50<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</p> <p>17:10~18:10<br/>LES MILLS<br/>BODYJAM</p> <p>イベントページを確認ください</p>        | <p>9:00~12:00<br/>スポーツウエルネス吹矢<br/>はりまや支部</p> <p>12:15~14:15<br/>ZUMBA® + ストレッチ<br/>Koki</p> <p>14:30~15:30<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK<br/>西内</p> <p>15:45~16:15<br/>ストレッチ<br/>西内</p> <p>ストレッチクラス<br/>無料でご参加いただけます。</p>                                     | <p>10:45~11:45<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</p> <p>12:00~12:30<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 30</p> <p>19:30~20:15<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP 45<br/>大崎</p> <p>20:30~21:15<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 45<br/>大崎</p> <p>21:30~22:00<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 30</p>   | <p>14:30~15:30<br/>コンディショニング<br/>大崎</p> <p>19:00~20:30<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p>     | <p>7:15~8:00<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 45<br/>大崎</p> <p>13:15~13:45<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP 30</p> <p>14:00~14:30<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 30</p> <p>19:30~20:00<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 30</p> <p>20:15~21:15<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK<br/>西内・大崎</p> <p>21:30~22:00<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE 30</p>   | <p>8:00~8:45<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK 45<br/>大崎</p> <p>9:45~11:15<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>13:00~18:00<br/>キッズダンス<br/>『Sprinkle』<br/>SYO</p> <p>レンタル</p>                 | <p>8:30~10:00<br/>ZUMBA® gold<br/>Koki</p> <p>12:00~19:00<br/>レンタル</p>  |
| 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17  | 18  |
| <p>10:15~11:45<br/>バランスボール<br/>エクササイズ</p> <p>16:00~19:00<br/>チアダンス教室<br/>TWINKLE<br/>リトル/ジュニア<br/>19:00~20:30<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p>   | <p>9:00~12:00<br/>スポーツウエルネス吹矢<br/>はりまや支部</p> <p>13:00~13:50<br/>~からだ整うストレッチ~<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>14:15~15:15<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>19:30~20:30<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP 45<br/>大崎</p> <p>20:45~21:45<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 45<br/>大崎</p> | <p>10:45~11:45<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</p> <p>12:00~12:30<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 30</p> <p>19:15~20:00<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK 45<br/>西内</p> <p>20:15~21:00<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 45<br/>大崎</p> <p>21:15~21:45<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 30</p> | <p>14:30~15:30<br/>コンディショニング<br/>大崎</p> <p>19:00~20:30<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p>    | <p>7:15~8:00<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE 45<br/>大崎</p> <p>13:15~13:45<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP 30</p> <p>14:00~14:30<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 30</p> <p>19:30~20:15<br/>ステップワーク<br/>初中级<br/>西内</p> <p>20:30~21:00<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK 30</p>  | <p>9:45~11:15<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>13:00~17:00<br/>キッズダンス<br/>『Sprinkle』<br/>SYO</p>   | <p>9:30~12:30<br/>Sintex®Tone&amp;Reborn<br/>ZUMBA®<br/>もりなおフィットネス</p> <p>12:45~13:45<br/>LES MILLS<br/>BODYJAM<br/>竹田</p> <p>14:00~14:30<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP 30</p> <p>14:45~15:15<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 30</p> <p>15:30~16:30<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT<br/>竹田・大崎</p> <p>イベントページを確認ください</p>                            |
| 19   | 20   | 21   | 22   | 23   | 24  | 25  |
| <p>10:15~11:45<br/>バランスボール<br/>エクササイズ</p> <p>16:00~19:00<br/>チアダンス教室<br/>TWINKLE<br/>リトル/ジュニア<br/>19:00~20:30<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p>   | <p>9:00~12:00<br/>スポーツウエルネス吹矢<br/>はりまや支部</p> <p>13:00~13:50<br/>~からだ整うストレッチ~<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>14:15~15:15<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>19:30~20:30<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP 45<br/>大崎</p> <p>20:45~21:45<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 45<br/>大崎</p> | <p>10:45~11:45<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</p> <p>12:00~12:30<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 30</p> <p>19:15~20:00<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK 45<br/>西内</p> <p>20:15~21:00<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 45<br/>大崎</p> <p>21:15~21:45<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 30</p> | <p>15:00~16:00<br/>コンディショニング<br/>大崎</p> <p>19:00~20:30<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p>    | <p>7:15~8:00<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 45<br/>大崎</p> <p>13:15~13:30<br/>LES MILLS<br/>BODYJAM テクニック<br/>13:30~14:15<br/>LES MILLS<br/>BODYJAM 45<br/>篠原</p> <p>19:20~20:20<br/>LES MILLS<br/>BODYJAM 45<br/>篠原</p> <p>20:40~21:25<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 45<br/>大崎</p> <p>イベントページを確認ください</p>  | <p>8:00~8:45<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK 45<br/>大崎</p> <p>9:45~11:15<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>13:00~17:00<br/>キッズダンス<br/>『Sprinkle』<br/>SYO</p> <p>19:30~21:30<br/>レンタル</p> | <p>12:00~12:30<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</p> <p>12:45~13:30<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 45<br/>大崎</p> <p>14:00~15:00<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK<br/>西内</p> <p>17:00~19:00<br/>レンタル</p>   |
| 26   | 27   | 28   | 29   | 30   | 31  |   |
| <p>10:15~11:45<br/>バランスボール<br/>エクササイズ</p> <p>16:00~19:00<br/>チアダンス教室<br/>TWINKLE<br/>リトル/ジュニア<br/>19:00~20:30<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p>   | <p>9:00~12:00<br/>スポーツウエルネス吹矢<br/>はりまや支部</p> <p>13:00~13:50<br/>~からだ整うストレッチ~<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>14:15~15:15<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>19:30~20:30<br/>LES MILLS<br/>BODYSTEP 45<br/>大崎</p> <p>20:45~21:45<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 45<br/>大崎</p> | <p>10:45~11:45<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</p> <p>12:00~12:30<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 30</p> <p>19:30~20:30<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK<br/>MAHO・大崎</p> <p>20:45~21:45<br/>LES MILLS<br/>BODYJAM<br/>MAHO</p> <p>イベントページを確認ください</p>                              | <p>13:15~13:30<br/>LES MILLS<br/>BODYJAM テクニック<br/>13:30~14:15<br/>LES MILLS<br/>BODYJAM 45<br/>MAHO</p> <p>イベントページを確認ください</p> <p>19:00~20:30<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p> | <p>7:15~8:00<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE 45<br/>大崎</p> <p>13:15~13:45<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT 30</p> <p>14:00~14:30<br/>LES MILLS<br/>BODYBALANCE 30</p> <p>19:30~20:15<br/>K-POP Lesson<br/>MEGU</p> <p>20:45~21:45<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP 45<br/>大崎</p>   | <p>8:00~8:45<br/>LES MILLS<br/>BODYATTACK 45<br/>大崎</p> <p>9:45~11:15<br/>ZUMBA®<br/>キラビィ@ハビネス</p> <p>13:00~17:00<br/>キッズダンス<br/>『Sprinkle』<br/>SYO</p>                             |    |