

月	火	水	木	金	土	日
・10/12(月) スポーツの日ジョイントレッスン&無料開催 ・11/3(火・祝)&4 (水) FitnessJourney2 0 2 6 開催！！ ・10/4&11(日) BODYBALANC30 ・10/25(日) BODYPUMP30 上記3日間、3レッスンは無料でご参加できます。			1	2	3	4
			14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM45 Koki	13：15～14：00 LES MILLS BODYCOMBAT45 まや	8：00～8：45 LES MILLS BODYATTACK45 まや	10：00～14：00
			19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハビネス	14：15～14：45 LES MILLS BODYBALANCE30	9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	レンタル
				17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	14：30～15：15 LES MILLS BODYPUMP45 まや
				19：15～20：00 ステップエクササイズ	18：45～19：45 LES MILLS BODYJAMKoki	15：30～16：30 LES MILLS BODYCOMBAT まや
				20：15～21：15 LES MILLS BODYATTACK		16：45～17：15 LES MILLS BODYBALANCE30
5	6	7	8	9	10	11
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部	10：45～11：45 LES MILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM45 Koki	13：15～14：00 LES MILLS BODYCOMBAT45 まや	8：00～8：45 LES MILLS BODYATTACK45 まや	12：30～13：30 LES MILLS BODYJAMKoki
19：15～20：45 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：00～13：50 ～からだ整うストレッチ～ キラビィ@ハビネス	12：00～12：35 LES MILLS BODYPUMP30	19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハビネス	14：15～14：45 LES MILLS BODYBALANCE30	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	13：45～14：30 LES MILLS BODYPUMP45 まや
21：10～21：55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY45 まや	14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LES MILLS BODYATTACK 西内		17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	14：45～15：45 LES MILLS BODYCOMBAT まや
	19：00～19：30 LES MILLS BODYJAM30 Koki	20：45～21：30 LES MILLS BODYPUMP45 まや		19：15～20：00 ZUMBA MEGU		16：00～16：30 LES MILLS BODYBALANCE30
	19：45～20：30 LES MILLS BODYSTEP45 まや	21：45～22：15 LES MILLS BODYBALANCE30 まや		20：15～21：00 KPOP MEGU		
	20：45～21：45 LES MILLS BODYCOMBAT まや		BODYBALANCE 心も身体も整う特別な時間			BODYPUMP 筋力アップ！ 強くしなやかな身体づくり
12	13	14	15	16	17	18
スポーツの日	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部	10：45～11：45 LES MILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM45 Koki	7：15～8：00 LES MILLS BODYBALANCE45 まや	8：00～8：45 LES MILLS BODYATTACK45 まや	9：30～12：30 レンタル もりなおフィットネス
12：00～16：10 別紙参照	13：00～13：50 ～からだ整うストレッチ～ キラビィ@ハビネス	12：00～12：30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY30	19：15～20：15 LES MILLS BODYATTACK 西内	13：15～14：00 LES MILLS BODYCOMBAT45 まや	9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：00～16：00 レンタル ハビネス
	14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LES MILLS BODYATTACK 西内		14：15～14：45 LES MILLS BODYBALANCE30	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	
	18：45～19：30 LES MILLS BODYJAM45 Koki	20：45～21：30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY45 まや		17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	
	19：45～20：30 LES MILLS BODYSTEP45 まや	21：45～22：15 LES MILLS BODYBALANCE30 まや		19：15～20：00 ZUMBA MEGU		
	20：45～21：45 LES MILLS BODYCOMBAT まや	BODYCOMBAT ストレス発散&最高の爽快感！		20：15～21：00 KPOP MEGU		BODYSTEP 楽しく動いて心肺機能アップ
19	20	21	22	23	24	25
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部	10：45～11：45 LES MILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM45 Koki	7：15～8：00 LES MILLS BODYBALANCE45 まや	8：00～8：45 LES MILLS BODYATTACK45 まや	11：45～12：45 LES MILLS BODYJAMKoki
19：15～20：45 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：00～13：50 ～からだ整うストレッチ～ キラビィ@ハビネス	12：00～12：35 LES MILLS BODYPUMP30	19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：15～14：00 LES MILLS BODYCOMBAT45 まや	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	14：00～14：45 LES MILLS BODYSTEP45 まや
21：10～21：55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY45 まや	14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LES MILLS BODYATTACK 西内		14：15～14：45 LES MILLS BODYBALANCE30	18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	15：00～15：30 LES MILLS BODYPUMP30 まや
	18：45～19：30 LES MILLS BODYJAM45 Koki	20：45～21：30 LES MILLS BODYPUMP45 まや		17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア		15：45～16：45 LES MILLS BODYCOMBAT まや
	19：45～20：30 LES MILLS BODYSTEP45 まや	21：45～22：15 LES MILLS BODYBALANCE30 まや	BODYPUMPHEAVY 限界突破！ 新しい自分にチャレンジ	19：15～20：00 ステップエクササイズ		
	20：45～21：45 LES MILLS BODYCOMBAT まや			20：15～21：15 LES MILLS BODYATTACK 西内		
26	27	28	29	30	31	
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部	10：45～11：45 LES MILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM45 Koki	7：15～8：00 LES MILLS BODYBALANCE45 まや	8：00～8：45 LES MILLS BODYATTACK45 まや	
19：15～20：45 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：00～13：50 ～からだ整うストレッチ～ キラビィ@ハビネス	12：00～12：30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY30	19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：15～14：00 LES MILLS BODYCOMBAT45 まや	9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	
21：10～21：55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY45 まや	14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LES MILLS BODYATTACK 西内		14：15～14：45 LES MILLS BODYBALANCE30	15：30～16：30 LES MILLS BODYJAMKoki	
	19：30～20：30 LES MILLS BODYSTEP まや	20：45～21：30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY45 まや		17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	16：30～18：30 サークル Koki	
	20：45～21：45 LES MILLS BODYCOMBAT まや	21：45～22：15 LES MILLS BODYBALANCE30 まや		19：10～19：55 LES MILLS BODYJAM45 Koki	18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	
				20：15～21：15 LES MILLS BODYATTACK まや		