








月	火	水	木	金	土	日
1月スケジュール						4
【お知らせ】						
<p>①BODY JAMの日 1/5・13・26 みんなスタジオに集合！！</p> <p>②1/26(日) 高知市防災課の協力のもと南海トラフ地震の津波防災訓練開催。</p> <p>※参加費無料</p> <p>Les MillsプログラムNEW リリースを一緒に楽しみましょう♪</p>						
						お休み
						竹田 IR高知へ!! 皆さまお待ちしております。
イベントページを確認ください						
6	7	8	9	10	11	12
10:15~11:45 レンタル	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢	10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 大崎	19:00~20:30 スタジオレンタル	7:15~8:00 LES MILLS BODYPUMP 30 大崎	9:45~11:15 レンタル	12:45~13:45 LES MILLS BODYJAM 竹田
19:00~21:00 レンタル	13:00~13:50 はりまや支部 ~からだ整うストレッチ~	12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP 30 大崎	21:30~22:30 コンディショニング	13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP 30 大崎	13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 西内・大崎
	14:15~15:15 キラビィ@ハビネス ZUMBA®	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK 45 西内	イベントページを確認ください	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 大崎		15:20~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT 竹田・大崎
	19:30~20:30 キラビィ@ハビネス LES MILLS BODYSTEP 大崎	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎	▶コンディショニング ¥1,800(税込)	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 大崎		イベントページを確認ください
	20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大崎	21:15~21:45 LES MILLS BODYBALANCE 30 大崎	▶金曜お昼のクラス 1クラス ¥700(税込) 2クラス ¥1,500(税)	20:30~21:15 LES MILLS BODYATTACK 45 大崎		
				21:30~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 30 大崎		
13 成人の日	14	15	16	17	18	19
10:15~11:45 レンタル	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢	10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 大崎	19:00~20:30 スタジオレンタル	7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 大崎	8:00~8:45 LES MILLS BODYATTACK 45 大崎	9:30~12:30 レンタル
12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM 篠原	13:00~13:50 はりまや支部 ~からだ整うストレッチ~	12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP 30 大崎	21:30~22:30 コンディショニング	13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP 30 大崎	9:45~11:15 レンタル	もりなおフィットネス
13:15~14:15 LES MILLS BODYJAM 篠原・MAHO	14:15~15:15 キラビィ@ハビネス ZUMBA®	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK 45 西内	イベントページを確認ください	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 大崎	13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎
14:35~15:35 LES MILLS BODYATTACK MAHO・大崎	19:30~20:30 キラビィ@ハビネス LES MILLS BODYSTEP 大崎	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎	▶朝活Les Mills 参加費 ¥1,200(税込) 予約なし参加 ¥1,300(税込)	19:30~20:15 ステップワーク 初中級 西内		14:15~15:00 LES MILLS BODYATTACK 45 西内
15:55~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT MAHO・大崎	20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大崎	21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE 30 大崎		20:30~21:00 LES MILLS BODYATTACK 30 大崎	▶金曜ステップワーク ¥1,100(税込)	15:15~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 大崎
						19:00~21:00 レンタル
						イベントページを確認ください
20	21	22	23	24	25	26
10:15~11:45 レンタル	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢	10:45~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 大崎	19:00~20:30 スタジオレンタル	7:15~8:00 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎	8:00~8:45 LES MILLS BODYATTACK 45 大崎	ぶらさあるふぁ防災セミナー
16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	13:00~13:50 はりまや支部 ~からだ整うストレッチ~	12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP 30 大崎	21:30~22:30 コンディショニング	13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP 30 大崎	9:45~11:15 レンタル	防災セミナー①
19:00~20:30 レンタル	14:15~15:15 キラビィ@ハビネス ZUMBA®	19:00~20:30 スタジオレンタル	イベントページを確認ください	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 大崎	13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	10:00~10:50 防災セミナー②
	19:30~20:30 キラビィ@ハビネス LES MILLS BODYSTEP 大崎	20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎		19:30~20:15 ステップワーク 初中級 西内		11:00~11:50 高知市防災推進課
	20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大崎	21:45~22:15 LES MILLS BODYATTACK 30 大崎		20:30~21:00 LES MILLS BODYATTACK 30 大崎	18:00~21:00 レンタル	イベントページを確認ください
						13:00~13:15 LES MILLS BODYJAM テクニック
						13:15~14:15 LES MILLS BODYJAM MAHO
						14:35~15:35 LES MILLS BODYATTACK MAHO・大崎
						15:55~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT MAHO・大崎
						イベントページを確認ください
27	28	29	30	31		
10:15~11:45 レンタル	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢	10:45~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 大崎	19:00~20:30 スタジオレンタル	7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 大崎		
16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	13:00~13:50 はりまや支部 ~からだ整うストレッチ~	12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP 30 大崎	21:30~22:30 コンディショニング	13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP 30 大崎		
19:00~20:30 レンタル	14:15~15:15 キラビィ@ハビネス ZUMBA®	19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 西内・大崎	イベントページを確認ください	14:00~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 大崎		
	19:30~20:30 キラビィ@ハビネス LES MILLS BODYSTEP 大崎	20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎	BODYATTACK ジョイントレッスン リリース№.60~80 ▶¥2,000(税込)	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 大崎		
	20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大崎	21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE 30 大崎		20:30~21:15 LES MILLS BODYATTACK 45 大崎		
				21:30~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 30 大崎		