








月	火	水	木	金	土	日
<b>3月スケジュール</b>					1	2
<b>【お知らせ】</b> ①3月 BODY JAMの日 3/9・20・23 篠原・MAHO・竹田 広島・岡山・香川から集合！！ ・朝活LM 事前予約 ¥1,200(税込)・予約なし ¥1,300(税込) ・金曜お昼のLM 3月末まで ¥1,100(税込) 4月20日(日) 関東から古岡インストラクターが再び高知へ！！ スケジュール空けておいてくださいね。						
					 3/2(日)~3/3(月) 大崎不在となります。	

3	4	5	6	7	8	9
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部 13:00~13:50 ~からだ整うストレッチ~ キラビィ@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 19:30~20:30 LESMILLS BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 大崎	10:45~11:45 LESMILLS BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LESMILLS BODYPUMP 30 19:15~20:00 LESMILLS BODYATTACK 45 西内 20:15~21:00 LESMILLS BODYPUMP 45 大崎 21:15~21:45 LESMILLS BODYBALANCE 30	19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:30~22:30 コンディショニング イベントページを確認ください ▶朝活Les Mills 参加費 ¥1,200(税込) 予約なし参加 ¥1,300(税込)	7:15~8:00 LESMILLS BODYPUMP 30 13:15~13:45 LESMILLS BODYSTEP 30 14:00~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 30 19:30~20:15 ステップワーク 初中級 西内 20:30~21:00 LESMILLS BODYATTACK 30	8:00~8:45 LESMILLS BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	10:00~12:00 ZUMBA® + ストレッチ Koki 12:00~12:45 13:15~14:15 LESMILLS BODYJAM MAHO 14:30~15:30 LESMILLS BODYCOMBAT MAHO・西内・大崎 15:45~16:45 LESMILLS BODYATTACK MAHO・大崎 イベントページを確認ください

10	11	12	13	14	15	16
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部 13:00~13:50 ~からだ整うストレッチ~ キラビィ@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 19:30~20:30 LESMILLS BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 大崎	10:45~11:45 LESMILLS BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LESMILLS BODYPUMP 30 19:15~20:00 LESMILLS BODYATTACK 45 西内 20:15~21:00 LESMILLS BODYPUMP 45 大崎 21:45~22:15 LESMILLS BODYBALANCE 30	19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:30~22:30 コンディショニング イベントページを確認ください ▶コンディショニング ¥1,800(税込) ▶金曜お昼のクラス 1クラス ¥700(税込) 2クラス ¥1,100(税)	7:15~8:00 LESMILLS BODYBALANCE 45 大崎 13:15~13:45 LESMILLS BODYSTEP 30 14:00~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 30 19:30~20:15 LESMILLS BODYATTACK 45 大崎 20:30~21:15 LESMILLS BODYCOMBAT 45 大崎 21:30~22:00 LESMILLS BODYPUMP 30	9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	13:00~13:30 LESMILLS BODYSTEP 30 13:45~14:15 LESMILLS BODYPUMP 30 14:30~15:00 LESMILLS BODYATTACK 30 15:15~15:45 LESMILLS BODYCOMBAT 30 16:00~16:30 LESMILLS BODYBALANCE 30

月	火	水	木	金	土	日
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 12:30~13:15 Sintex® Tone&Reborn 大崎 13:30~14:15 LESMILLS BODYBALANCE 45 大崎 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部 13:00~13:50 ~からだ整うストレッチ~ キラビィ@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 19:30~20:30 LESMILLS BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 大崎	10:45~12:00 LESMILLS BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LESMILLS BODYPUMP 30 19:15~20:45 Filter ジャズダンス SYO 21:00~22:00 LESMILLS BODYPUMP 大崎	13:00~14:00 LESMILLS BODYATTACK MAHO・大崎 14:20~15:20 LESMILLS BODYCOMBAT MAHO・大崎 15:40~16:10 LESMILLS BODYBALANCE 30 16:30~17:30 LESMILLS BODYJAM 篠原・MAHO	7:15~8:00 LESMILLS BODYPUMP 45 大崎 19:30~20:15 ステップワーク 初中級 西内 20:30~21:00 LESMILLS BODYATTACK 30	8:00~8:45 LESMILLS BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 17:30~19:30 レンタル	9:30~12:30 Sintex®Tone&Reborn ZUMBA® もりなおフィットネス 12:45~13:45 LESMILLS BODYJAM 竹田 14:00~14:30 LESMILLS BODYPUMP 30 14:45~15:30 LESMILLS BODYATTACK 45 西内 15:45~16:45 LESMILLS BODYCOMBAT 竹田・大崎 イベントページを確認ください

月	火	水	木	金	土	日
24	25	26	27	28	29	30
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部 13:00~13:50 ~からだ整うストレッチ~ キラビィ@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 19:30~20:30 LESMILLS BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 大崎	10:45~12:00 LESMILLS BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LESMILLS BODYPUMP 30 19:15~20:45 Filter ジャズダンス SYO 21:00~22:00 LESMILLS BODYPUMP 大崎	19:00~20:30 キラビィ@ハビネス	7:15~8:00 LESMILLS BODYBALANCE 45 大崎 13:15~13:45 LESMILLS BODYSTEP 30 14:00~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 30 19:30~20:15 LESMILLS BODYCOMBAT 45 大崎 20:30~21:00 LESMILLS BODYATTACK 30 21:15~22:00 LESMILLS BODYBALANCE 45 大崎	8:00~8:45 LESMILLS BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	10:00~10:45 11:00~16:00 レンタル

月	     					
31	10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:00~20:30 キラビィ@ハビネス					