

月

火

水

木

金

土

日

12月スケジュール

【お知らせ】

- ①12/1(日) 東京から元Les Mills古岡IRが高知へ!
 - ②12/22(日) 香川県から竹田IR高知へ!! Let's BODYJAM♪
- ※年末年始は12/31迄。1/2～営業となります。



12:45~13:45
LES MILLS BODYPUMP
古岡・大崎

14:10~15:10
LES MILLS BODYATTACK
古岡・大崎

15:35~16:35
LES MILLS BODYCOMBAT
古岡・大崎

LES MILLS SPECIAL EVENT
イベントページを確認ください

2

10:15~11:45
レンタル

16:00~19:00
チアダンス教室
TWINKLE
リトル/ジュニア
19:00~21:00
レンタル

3

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
LES MILLS BODYSTEP
大崎
20:45~21:45
LES MILLS BODYCOMBAT
大崎

4

10:45~11:45
LES MILLS BODYBALANCE
大崎

12:00~12:30
LES MILLS BODYPUMP
30

19:00~20:30
スタジオレンタル

20:45~21:30
LES MILLS BODYPUMP
45
大崎

21:45~22:15
LES MILLS BODYATTACK
30

5

19:00~20:30
スタジオレンタル

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



6

7:15~8:00
LES MILLS BODYBALANCE 45
イベントページを確認ください

19:30~20:15
ステップワーク
初中級
西内

20:30~21:00
LES MILLS BODYATTACK 30

7

8:00~8:45
LES MILLS BODYATTACK 45
イベントページを確認ください

9:45~11:15
レンタル

13:00~17:00
キッズダンス
『Sprinkle』
SYO

8

13:15~13:45
LES MILLS BODYPUMP 30

14:00~15:00
LES MILLS BODYATTACK
西内

15:15~16:15
LES MILLS BODYCOMBAT
大崎

9

10:15~11:45
レンタル

16:00~19:00
チアダンス教室
TWINKLE
リトル/ジュニア
19:00~21:00
レンタル

10

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
LES MILLS BODYSTEP
大崎
20:45~21:45
LES MILLS BODYCOMBAT
大崎

11

10:45~11:45
LES MILLS BODYBALANCE
大崎

12:00~12:30
LES MILLS BODYPUMP
30

19:00~20:30
スタジオレンタル

20:45~21:30
LES MILLS BODYPUMP 45
大崎

21:45~22:15
LES MILLS BODYATTACK 30

12

19:00~20:30
スタジオレンタル

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

13

7:15~8:00
LES MILLS BODYPUMP 45
イベントページを確認ください

13:15~13:30
LES MILLS BODYCOMBAT
テクニック

13:30~14:15
LES MILLS BODYCOMBAT 45
大崎

19:00~20:15
スタジオレンタル

20:30~21:30
LES MILLS BODYATTACK
大崎

14

8:00~8:45
LES MILLS BODYATTACK 45
イベントページを確認ください

9:45~11:15
レンタル

13:00~17:00
キッズダンス
『Sprinkle』
SYO

15

14:00~15:00
LES MILLS BODYATTACK
西内

15:15~16:00
コアトレ
西内

月

火

水

木

金

土

日

16

10:15~11:45
レンタル

11:45~13:15
レンタル

16:00~19:00
チアダンス教室
TWINKLE
リトル/ジュニア
19:00~20:30
レンタル

17

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
LES MILLS BODYSTEP
大崎
20:45~21:45
LES MILLS BODYCOMBAT
大崎

18

10:45~12:00
LES MILLS BODYBALANCE
大崎

12:00~12:30
LES MILLS BODYPUMP 30

19:15~20:00
LES MILLS BODYATTACK 45
西内


20:15~21:00
LES MILLS BODYPUMP 45
大崎

21:15~21:45
LES MILLS BODYCOMBAT 30

19

19:00~20:30
スタジオレンタル

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



20

7:15~8:00
LES MILLS BODYBALANCE 45
イベントページを確認ください

13:00~13:30
LES MILLS BODYSTEP

13:45~14:15
LES MILLS BODYCOMBAT 30
イベントページを確認ください

19:30~20:15
LES MILLS BODYCOMBAT 45
大崎

20:30~21:30
LES MILLS BODYATTACK
大崎

21:45~22:15
LES MILLS BODYBALANCE 30

21

9:00~13:00
レンタル

13:00~14:00
レンタル

16:00~17:00
LES MILLS BODYATTACK
西内



22

12:15~13:15
LES MILLS BODYJAM
竹田

13:45~14:30
LES MILLS BODYCOMBAT 45
竹田・大崎

15:00~16:00
LES MILLS BODYCOMBAT
竹田・大崎

LES MILLS SPECIAL EVENT
イベントページを確認ください

竹田 IR高知へ!!
皆さまお待ちしております。

月

火

水

木

金

23

10:15~11:45
レンタル

12:30~15:30
レンタル

19:00~20:30
レンタル

24

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
LES MILLS BODYSTEP
大崎
20:45~21:45
LES MILLS BODYCOMBAT
大崎

25

10:45~12:00
LES MILLS BODYBALANCE
大崎


12:00~12:30
LES MILLS BODYPUMP 30

19:30~20:30
LES MILLS BODYATTACK
西内・大崎

20:45~21:15
LES MILLS BODYPUMP 30

26

10:45~12:15
レンタル



27

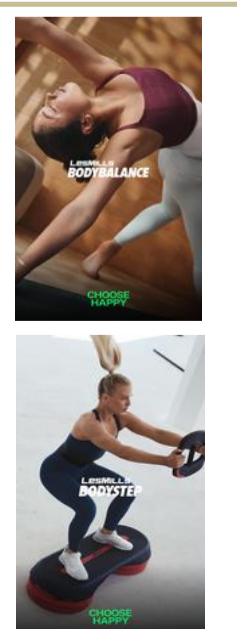
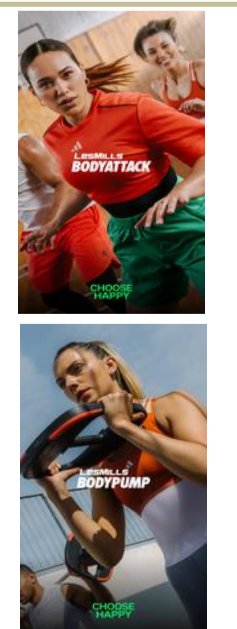
7:15~8:00
LES MILLS BODYPUMP 45
イベントページを確認ください

13:00~13:30
LES MILLS BODYSTEP

13:45~14:15
LES MILLS BODYCOMBAT 30
イベントページを確認ください

19:30~20:15
ステップワーク
初中級
西内

20:30~21:00
LES MILLS BODYATTACK 30



BODYATTACKは
クリスマスバージョン♪