

月	火	水	木	金	土	日
【お知らせ】						
・トライアル導入		BODYPUMP HEAVYトライアル導入 30分・¥700(税込) 45分・¥1,000(税込)				
・1コイン体験会		8(日)・13(金)・26日(木)・29日(日) 赤色のプログラムは¥500(税込) 3/5(木) BODYJAM無料体験レッスン				
・3/20(金)広島から篠原IRくるよ～ ・Les Mills EVENT ver. II 4/19(日) 古岡綾子トレーナー高知へ						
・朝活LM		事前予約 ¥1,200(税込)・予約なし ¥1,300(税込)		・ステップワーク 参加費 ¥1,100(税込)		
・BODYJAM		・マスタークラス ¥1,300 -45分 ¥1,000(税込)		30分 ¥750(税込)		

2	3	4	5	6	7	8
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村 17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:45 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:15~21:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 30	9:00~12:00 スポーツウェルネス吹矢 ほりまや実部 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 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大塚	10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大塚 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 45 20:15~21:00 Les Mills BODYPUMP 45 21:15~22:00 Les Mills BODYBALANCE 45 西内	14:00~14:30 Les Mills BODYJAM 30 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 13:15~13:45 Les Mills BODYCOMBAT 30 14:00~14:30 Les Mills BODYCOMBAT 30 17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:30~20:15 Les Mills BODYATTACK 45 20:30~21:15 Les Mills BODYPUMP HEAVY 45 21:30~22:00 Les Mills BODYBALANCE 30	8:00~8:45 Les Mills BODYATTACK 45 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~18:00 キッズダンス Sprinkle SYO 18:30~20:30 KANADAダンスサークル KANA 西内	9:00~12:00 ZUMBA® + ストレッチ Koki 12:20~13:05 Les Mills BODYJAM 45 13:35~14:10 Les Mills BODYSTEP 30 14:25~15:10 Les Mills BODYPUMP 30 15:25~16:10 Les Mills BODYCOMBAT 45 大塚
9	10	11	12	13	14	15
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村 17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:45 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:15~21:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 30	9:00~12:00 スポーツウェルネス吹矢 ほりまや実部 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 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大塚	10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大塚 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 45 20:15~21:00 Les Mills BODYPUMP 45 21:15~22:00 Les Mills BODYBALANCE 45 大塚	19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 13:15~13:45 Les Mills BODYBALANCE 30 14:00~14:30 Les Mills BODYCOMBAT 30 17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:00 エアロ 20:15~21:00 K-POP DANCE REGU	8:00~8:45 Les Mills BODYATTACK 45 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 18:00~20:00 ZUMBA® + ストレッチ Koki	9:30~12:30 ZUMBA® Sintex@Tone&Reborn 12:45~13:30 モリなおフィットネス Les Mills BODYJAM 45 13:45~14:15 Les Mills BODYSTEP 30 14:30~15:00 Les Mills BODYATTACK 30 15:15~16:15 Les Mills BODYCOMBAT 大塚
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村 17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:45 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:15~21:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 30	9:00~12:00 スポーツウェルネス吹矢 ほりまや実部 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 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大塚	10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大塚 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 45 20:15~21:00 Les Mills BODYPUMP 45 21:15~22:00 Les Mills BODYBALANCE 45 大塚	19:30~20:15 ステップワーク 初・中級 西内 	12:30~13:15 Les Mills BODYJAM 45 13:30~14:30 Les Mills BODYJAM 45 14:45~15:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 大塚 16:00~17:00 Les Mills BODYATTACK 西内・大塚	13:00~18:00 キッズダンス Sprinkle SYO 18:30~20:30 KANADAダンスサークル KANA	14:00~15:00 Les Mills BODYATTACK 西内 15:15~15:45 ストレッチ 西内
23	24	25	26	27	28	29
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村 13:00~13:45 Les Mills BODYCOMBAT 45 17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:45 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:15~21:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 30	9:00~12:00 スポーツウェルネス吹矢 ほりまや実部 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 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大塚	10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大塚 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 45 20:15~21:00 Les Mills BODYPUMP 45 21:15~22:00 Les Mills BODYBALANCE 45 大塚	14:00~14:30 Les Mills BODYJAM 30 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 13:15~14:00 Les Mills BODYCOMBAT 45 17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:00 エアロ 20:15~21:00 K-POP DANCE REGU	9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~18:00 キッズダンス Sprinkle SYO 19:30~20:15 Les Mills BODYJAM 45 Koki	9:30~12:30 Sintex@Tone&Reborn ZUMBA® モリなおフィットネス 12:45~13:45 Les Mills BODYJAM 45 14:05~14:35 Les Mills BODYATTACK 30 14:50~15:50 Les Mills BODYPUMP HEAVY 16:05~16:35 Les Mills BODYCOMBAT 30
30	31					
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村 13:00~14:00 Les Mills BODYBALANCE 大塚 19:15~20:45 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:15~21:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 30	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 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大塚					