

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 10:15~11:45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>中村<br>16:00~19:00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19:30~21:00<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br> | 9:00~12:00<br>スポーツウエルネス吹矢<br>はりまや支部<br>13:00~13:50<br>~からだ整うストレッチ~<br>キラビィ@ハビネス<br>14:15~15:15<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>19:30~20:30<br>LesMILLS<br>BODYSTEP<br>大崎<br>20:45~21:45<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>大崎 | 10:45~11:45<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>大崎<br>12:00~12:30<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>30<br>19:15~20:00<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>西内<br>20:15~21:00<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>21:15~21:45<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>30                   | 19:00~20:30<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br><br>12/5(金)<br>BODY COMBAT45<br>参加費 ¥1,100(税込)             | 7:15~8:00<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>大崎<br>13:15~13:30<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>テクニク<br>13:30~14:15<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>45<br>複原<br>16:00~19:00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19:20~20:30<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>複原<br>20:45~21:30<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>大崎<br>イベントページを確認ください | 8:15~9:00<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>45<br>大崎<br>9:45~11:15<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>13:00~18:00<br>キッズダンス<br>『Sprinkle』<br>SYO<br>19:15~19:30<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>テクニク<br>19:30~20:00<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>30<br>Koki                                      | 10:00~12:00<br>ZUMBA® + ストレッチ<br>Koki<br>13:00~14:30<br>KANA DANCE WS<br>KANA・まや<br>15:00~15:45<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>45<br>西内<br>16:00~16:45<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>大崎  |
| 8  | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 10:15~11:45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>中村<br>16:00~19:00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19:30~21:00<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス  | 9:00~12:00<br>スポーツウエルネス吹矢<br>はりまや支部<br>13:00~13:50<br>~からだ整うストレッチ~<br>キラビィ@ハビネス<br>14:15~15:15<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>19:30~20:30<br>LesMILLS<br>BODYSTEP<br>大崎<br>20:45~21:45<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>大崎 | 10:45~11:45<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>大崎<br>12:00~12:30<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>30<br>19:30~20:30<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>西内<br>20:45~21:30<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>45<br>Koki  | 19:00~20:30<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>   | 16:00~19:00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19:15~20:00<br>エアロ<br>MEGU<br>20:15~21:00<br>K-POP DANCE<br>MEGU   | 9:45~11:15<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>13:00~18:00<br>キッズダンス<br>『Sprinkle』<br>SYO<br>19:15~19:30<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>テクニク<br>19:30~20:00<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>30<br>Koki   | 14:00~15:00<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>西内<br>15:15~15:45<br>ストレッチ<br>  |
| 15   | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 10:15~11:45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>中村<br>16:00~19:00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19:30~21:00<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス  | 9:00~12:00<br>スポーツウエルネス吹矢<br>はりまや支部<br>13:00~13:50<br>~からだ整うストレッチ~<br>キラビィ@ハビネス<br>14:15~15:15<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>19:30~20:30<br>LesMILLS<br>BODYSTEP<br>大崎<br>20:45~21:45<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>大崎 | 10:45~11:45<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>大崎<br>12:00~12:30<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>30<br>19:15~20:00<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>45<br>西内<br>20:15~21:15<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>大崎<br>21:30~22:00<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>30             | 19:00~20:30<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>BODYPUMP<br>お久しぶりの<br>マスタークラスなので<br>参加費は<br>45分と同じOK<br> | 7:15~8:00<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>45<br>大崎<br>13:15~13:45<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>30<br>14:00~14:30<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>30<br>16:00~19:00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19:15~20:00<br>エアロ<br>MEGU<br>20:15~21:00<br>K-POP DANCE<br>MEGU   | 8:15~9:00<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>45<br>大崎<br>9:45~11:15<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>13:00~18:00<br>キッズダンス<br>『Sprinkle』<br>SYO<br>19:15~19:30<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>テクニク<br>19:30~20:15<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>45<br>Koki<br>12/21(日)<br>感謝DAY<br>12/28(日) 体験会 | 9:30~12:30<br>Sintex®Tone&Reborn<br>ZUMBA®<br>もりなおフィットネス<br>大掃除<br>13:00~13:30<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>30<br>13:45~14:15<br>LesMILLS<br>BODYSTEP<br>30<br>14:30~15:00<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>テック+30<br>15:15~16:00<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>まや<br>17:00~19:00<br>レンタル<br>Mr.& Mrs of the Year |
| 22   | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 10:15~11:45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>中村<br>13:15~14:00<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>45<br>大崎<br>14:15~14:45<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>30<br>19:30~21:00<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス                                  | 9:00~12:00<br>スポーツウエルネス吹矢<br>はりまや支部<br>13:00~13:50<br>~からだ整うストレッチ~<br>キラビィ@ハビネス<br>14:15~15:15<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>19:30~20:30<br>LesMILLS<br>BODYSTEP<br>大崎<br>20:45~21:45<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>大崎 | 10:45~11:45<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>大崎<br>12:00~12:30<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>30<br>19:15~20:00<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>45<br>西内<br>20:15~21:00<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>45<br>大崎<br>21:15~22:00<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>45<br>大崎 | 19:00~20:30<br>ZUMBA®<br>キラビィ@ハビネス<br>   | 7:15~8:00<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>45<br>大崎<br>10:45~11:15<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>30<br>11:30~12:00<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>30<br>19:30~20:15<br>ステップワーク<br>初中級<br>西内<br>20:30~21:30<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>西内・大崎  | 8:15~9:00<br>LesMILLS<br>BODYATTACK<br>45<br>大崎<br>13:00~18:00<br>キッズダンス<br>『Sprinkle』<br>SYO<br>12/28(日) 体験会   | 13:00~13:45<br>LesMILLS<br>BODYJAM<br>45<br>Koki<br>14:05~14:35<br>LesMILLS<br>BODYSTEP<br>30<br>14:50~15:20<br>LesMILLS<br>BODYPUMP<br>30<br>15:35~16:05<br>LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>30<br>16:20~16:50<br>LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>30   |

#### 【お知らせ】

- ・朝活LM
- ・ステップワーク
- ・Les Mills感謝DAY
- ・BODY JAM

事前予約 ¥1,200(税込)・予約なし ¥1,300(税込)

参加費 ¥1,100(税込)

12/21(日) 1レッスン ¥700(税込)・2クラス以上 ¥1200(税込 BODYCOMBAT45は別途¥1000(税込))

12/28(日) 1コイン体験会で各クラスご参加いただけます。

12/5(金) 複原IR

12/13(土) KokiIRクラスは1コイン体験会・その他KokiIRのBODYJAM 期間限定¥1,000(税込)

※1コイン体験会は¥500(税込)