

月	火	水	木	金	土	日
1 10:15~11:45 バランスポール エクササイズ 中村 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:30~21:00 ZUMBA® キラビィ@ハピネス	2 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@ハピネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大崎	3 10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 西内 20:15~21:00 Les Mills BODYPUMP 45 大崎 21:15~21:45 Les Mills BODYBALANCE 30	4 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 13:15~13:30 Les Mills BODYJAM テクニック 篠原 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:20~20:30 Les Mills BODYJAM 篠原 20:45~21:30 Les Mills BODYCOMBAT 45 大崎	5 7:15~8:00 Les Mills BODYPUMP 45 大崎 13:15~13:30 Les Mills BODYJAM テクニック 篠原 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:20~20:30 Les Mills BODYJAM 篠原 20:45~21:30 Les Mills BODYCOMBAT 45 大崎	6 8:15~9:00 Les Mills BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 13:00~18:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	7 10:00~12:00 ZUMBA® + ストレッチ Koki 13:00~14:30 KANA DANCE WS KANA・まや 15:00~15:45 Les Mills BODYATTACK 45 西内 16:00~16:45 Les Mills BODYCOMBAT 45 大崎
8 10:15~11:45 バランスポール エクササイズ 中村 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:30~21:00 ZUMBA® キラビィ@ハピネス	9 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@ハピネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大崎	10 10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:30~20:30 Les Mills BODYATTACK 西内 20:45~21:30 Les Mills BODYJAM 45 Koki	11 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 13:15~13:30 Les Mills BODYBALANCE 大崎 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:00 エアロ MEGU 20:15~21:00 K-POP DANCE MEGU	12 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~19:30 Les Mills BODYJAM テクニック MEGU 20:15~20:00 Les Mills BODYJAM 30 Koki	13 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 13:00~18:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	14 14:00~15:00 Les Mills BODYATTACK 西内 15:15~15:45 ストレッチ 
15 10:15~11:45 バランスポール エクササイズ 中村 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:30~21:00 ZUMBA® キラビィ@ハピネス	16 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@ハピネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大崎	17 10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 西内 20:15~21:15 Les Mills BODYPUMP 大崎 21:30~22:00 Les Mills BODYBALANCE 30	18 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハピネス BODYPUMP お久しぶりの マスタークラスなので 参加費は 45分と同じOK 	19 7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 大崎 13:15~13:45 Les Mills BODYBALANCE 30 14:00~14:30 Les Mills BODYCOMBAT 30 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~19:30 Les Mills BODYJAM テクニック MEGU 20:15~21:00 K-POP DANCE MEGU	20 8:15~9:00 Les Mills BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 13:00~18:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 19:15~19:30 Les Mills BODYJAM テクニック MEGU 20:15~21:00 K-POP DANCE MEGU	21 9:30~12:30 Sintex Tone & Reborn ZUMBA® もりなおフィットネス 大掃除 13:00~13:30 Les Mills BODYBALANCE 30 13:45~14:15 Les Mills BODYSTEP 30 14:30~15:00 Les Mills BODYPUMP テック+30 15:15~16:00 Les Mills BODYCOMBAT 45 まや 17:00~19:00 レンタル Mr. & Mrs. of the Year
22 10:15~11:45 バランスポール エクササイズ 中村 13:15~14:00 Les Mills BODYCOMBAT 45 大崎 14:15~14:45 Les Mills BODYBALANCE 30 19:30~21:00 ZUMBA® キラビィ@ハピネス	23 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@ハピネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大崎	24 10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 西内 20:15~21:00 Les Mills BODYPUMP 45 大崎 21:15~22:00 Les Mills BODYBALANCE 45 大崎	25 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハピネス 13:15~13:30 Les Mills BODYBALANCE 大崎 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:00 エアロ MEGU 20:15~21:00 Les Mills BODYCOMBAT 30 11:30~12:00 Les Mills BODYCOMBAT 30 19:30~20:15 ステップブーリー ^{初中級} 西内 20:30~21:30 Les Mills BODYATTACK 西内・大崎	26 7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 大崎 10:45~11:15 Les Mills BODYBALANCE 30 11:30~12:00 Les Mills BODYCOMBAT 30 19:30~20:15 ステップブーリー ^{初中級} 西内 20:30~21:30 Les Mills BODYATTACK 西内・大崎	27 8:15~9:00 Les Mills BODYATTACK 45 大崎 13:00~18:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 12/28(日) 体験会	28 13:00~13:45 Les Mills BODYJAM 45 Koki 14:05~14:35 Les Mills BODYSTEP 30 14:50~15:20 Les Mills BODYPUMP 30 15:35~16:05 Les Mills BODYCOMBAT 30 16:20~16:50 Les Mills BODYBALANCE 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 ¥1,200(税込 BODYCOMBAT45は別途¥1,000(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) 篠原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)