


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5月スケジュール | | | | 1 | 2 | 3 |
| <p>【お知らせ】</p> <p>*LesMillsプログラム体験会 8(木)・21(木)・31日(日) ①31日(日)BODYPUMPは¥1,000・②その他のプログラムは¥500</p> <p>・6/28(日)Les Mills EVENT ver.Ⅲ・申込スタート!! ・5/23&30(土)キッズ親子ダンス体験会開催!!</p> <p>・BODYPUMPHEAVY・BODYJAM ・マスタークラス ¥1,300 ・45分 ¥1,000(税込) 30分 ¥750(税込)</p> | | | | 7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや 13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや 19:15~20:00 ステップワーク 初中級 西内 20:15~21:15 LES MILLS BODYATTACK 西内 | <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 5月2日~6日迄 別紙をご確認ください。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ステップワーク 参加費 ¥1,100 </div> | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや 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 MEGU 20:15~21:00 K-POP DANCE MEGU | 8:00~8:45 LES MILLS BODYATTACK 45 まや 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 14:00~18:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 18:30~20:30 KANAダンスサークル KANA | 12:30~16:30 レンタル  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村 19:15~20:45 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:10~21:55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや | 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 18:45~19:30 LES MILLS BODYJAM 45 Koki 19:45~20:30 LES MILLS BODYSTEP 45 まや 20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや | 10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや 12:00~12:35 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 30 19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 西内 20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 45 まや 21:45~22:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや | 14:00~14:45 LES MILLS BODYJAM 45 Koki 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:20~21:55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 30  | 7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや 13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや 19:15~20:00 エアロ MEGU 20:15~21:00 K-POP DANCE MEGU | 8:00~8:45 LES MILLS BODYATTACK 45 まや 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 14:00~18:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 18:15~19:15 LES MILLS BODYJAM 45 Koki 19:30~21:00 レンタル利用 | 9:30~12:30 Sintex®Tone&Reborn ZUMBA® もりなおフィットネス 13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや 14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK 45 西内 15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP 45 まや 16:00~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村 19:15~20:45 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:10~21:55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや | 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 45 まや 20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや | 10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや 12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP 30 19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 西内 20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや 21:45~22:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや | 14:00~14:45 LES MILLS BODYJAM テック+30 Koki 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス  | 7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや 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 19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 西内 | 8:00~8:45 LES MILLS BODYATTACK 45 まや 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:15~14:00 親子ダンス体験会 『Sprinkle』 14:00~18:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 18:30~20:30 KANAダンスサークル KANA | 11:45~12:45 LES MILLS BODYJAM 45 Koki 13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや 14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや 15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 まや 14:00~14:30 LES MILLS BODYBALANCE 30 19:15~20:45 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:10~21:55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや | 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 18:45~19:30 LES MILLS BODYJAM 45 Koki 19:45~20:30 LES MILLS BODYSTEP 45 まや 20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや | 10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや 12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 30 19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 西内 20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 45 まや 21:45~22:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや | 14:00~14:45 LES MILLS BODYJAM 45 Koki 21:20~21:55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 30 | 7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや 13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや 17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:10~19:55 LES MILLS BODYJAM 45 Koki 20:15~21:15 LES MILLS BODYATTACK 西内 | 20:15~21:15 LES MILLS BODYATTACK 45 まや 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:15~14:00 親子ダンス体験会 『Sprinkle』 14:00~18:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 18:30~20:30 KANAダンスサークル KANA | 9:30~12:30 Sintex®Tone&Reborn ZUMBA® もりなおフィットネス 13:00~13:30 LES MILLS BODYSTEP 30 13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 45 まや 14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや 15:45~16:45 LES MILLS BODYJAM 45 Koki |