

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村	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 LesMills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LesMills BODYCOMBAT 大崎	10:45~11:45 LesMills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LesMills BODYPUMP 30 19:15~20:00 LesMills BODYATTACK 西内 20:15~21:00 LesMills BODYPUMP 45 21:15~21:45 LesMills BODYBALANCE 30	19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	7:15~8:00 LesMills BODYPUMP 45 大崎 13:15~13:30 LesMills BODYJAM テクニク 13:30~14:15 LesMills BODYJAM 45 複原 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:20~20:30 LesMills BODYJAM 複原 20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 45 大崎 イベントページを確認ください	8:15~9:00 LesMills BODYATTACK 45 大崎 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 19:15~19:30 LesMills BODYJAM テクニク 19:30~20:00 LesMills BODYJAM 30 Koki	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 LesMills BODYATTACK 45 西内 16:00~16:45 LesMills BODYCOMBAT 45 大崎
8	9	10	11	12	13	14
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村	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 LesMills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LesMills BODYCOMBAT 大崎	10:45~11:45 LesMills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LesMills BODYPUMP 30 19:30~20:30 LesMills BODYATTACK 西内 20:45~21:30 LesMills BODYJAM 45 Koki	19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	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	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 19:15~19:30 LesMills BODYJAM テクニク 19:30~20:00 LesMills BODYJAM 30 Koki	14:00~15:00 LesMills BODYATTACK 西内 15:15~15:45 ストレッチ 
15	16	17	18	19	20	21
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村	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 LesMills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LesMills BODYCOMBAT 大崎	10:45~11:45 LesMills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LesMills BODYPUMP 30 19:15~20:00 LesMills BODYATTACK 45 西内 20:15~21:15 LesMills BODYPUMP 大崎 21:30~22:00 LesMills BODYBALANCE 30	19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	7:15~8:00 LesMills BODYBALANCE 45 大崎 13:15~13:45 LesMills BODYBALANCE 30 14:00~14:30 LesMills BODYCOMBAT 30 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	8:15~9:00 LesMills BODYATTACK 45 大崎 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 19:15~19:30 LesMills BODYJAM テクニク 19:30~20:15 LesMills BODYJAM 45 Koki 10/21(日)感謝DAY	9:30~12:30 Sintex®Tone&Reborn ZUMBA® もりなおフィットネス 大塚陸 13:00~13:30 LesMills BODYBALANCE 30 13:45~14:15 LesMills BODYSTEP 30 14:30~15:00 LesMills BODYPUMP テック+30 15:15~16:00 LesMills BODYCOMBAT 45 まや 17:00~19:00 レンタル Mr.& Mrs of the Year
22	23	24	25	26	27	28
10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村	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 LesMills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LesMills BODYCOMBAT 大崎	10:45~11:45 LesMills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LesMills BODYPUMP 30 19:15~20:00 LesMills BODYATTACK 45 西内 20:15~21:00 LesMills BODYPUMP 45 大崎 21:15~22:00 LesMills BODYBALANCE 45 大崎	19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	7:15~8:00 LesMills BODYBALANCE 45 大崎 10:45~11:15 LesMills BODYBALANCE 30 11:30~12:15 LesMills BODYCOMBAT 45 大崎 19:30~20:15 ステップワーク 初中级 西内 20:30~21:30 LesMills BODYATTACK 西内・大崎	8:15~9:00 LesMills BODYATTACK 45 大崎 13:00~18:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 10/28(日)感謝DAY	13:00~13:45 LesMills BODYJAM 45 Koki 14:05~14:35 LesMills BODYSTEP 30 14:50~15:20 LesMills BODYPUMP 30 15:35~16:05 LesMills BODYCOMBAT 30 16:20~16:50 LesMills 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 ¥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) 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)