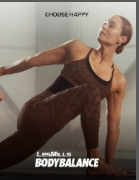


| 月                                                                                                                                                                                                                                                                     | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 木                                                                                                                                                                                         | 金                                                                                                                                                                                                                                                                         | 土                                                                                                                                                                                   | 日                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     | 10：15～11：15<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>Koki<br>11：30～12：30<br><b>ZUMBA</b><br>Koki<br>12：45～13：30<br>ストレッチ<br>Koki<br>14：00～15：00<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西内                                                |
| <div>・11/3(火・祝)&amp;4(水)<br/>FitnessJourney2026開催！！</div> <div>・11/8・15(日) BODYBALANCE30無料</div> <div>・11/23(月・祝) BODYJAM・BODYATTACK45・BODYCOMBAT45 各プログラム ¥1,000 (税込)<br/>BODYPUMPHEAVY30 ¥500 (税込)</div>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     | <div>BODYJAM<br/>音楽に夢中！ダンスで自分を解放</div> <div>BODYATTACK<br/>全身燃焼！<br/>思いきり動いてリフレッシュ</div>                                                                                                                                  |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3文化の日                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5                                                                                                                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7                                                                                                                                                                                   | 8                                                                                                                                                                                                                         |
| 10：15～11：45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>中村                                                                                                                                                                                                                                | 9：00～12：00<br>スポーツウエルネス吹矢<br>はりまや支部<br>13：00～14：40<br>SPECIAL LESSON<br>小松・尾崎・菅                                                                                                                                                                                                                  | 11：00～11：45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>川本・まや<br>12：10～13：10<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>土屋<br>13：30～14：30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>結城・まや                                                                                                                           |                                                                                                         | 17：00～19：00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19：15～20：00<br>ステップエクササイズ<br>20：15～21：15<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西内                                                                                                                                            | 8：00～8：45<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>45<br>まや<br>14：00～18：00<br>キッズダンス<br>『Sprinkle』<br>SYO<br>18：30～20：30<br>KANAダンスサークル<br>KANA                                            | 12：30～13：30<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>Koki<br>13：45～14：30<br><b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b><br>45<br>まや<br>14：45～15：45<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>まや<br>16：00～16：30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>30    |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12                                                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14                                                                                                                                                                                  | 15                                                                                                                                                                                                                        |
| 10：15～11：45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>中村<br>19：15～20：45<br><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br>21：10～21：55<br><b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b><br>45<br>まや                                                                                                                      | 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><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br>18：45～19：30<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>45<br>Koki<br>19：45～20：30<br><b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>45<br>まや<br>20：45～21：45<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>まや | 10：45～11：45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>まや<br>12：00～12：30<br><b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b><br>30<br>19：30～20：30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西内<br>20：45～21：30<br><b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b><br>45<br>まや<br>21：45～22：15<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>30<br>まや | 14：00～14：45<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>45<br>Koki<br>19：00～20：30<br><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br> | 13：15～14：00<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>45<br>まや<br>14：15～14：45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>30<br>17：00～19：00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19：15～20：00<br><b>ZUMBA</b><br>MEGU<br>20：15～21：00<br>KPOP<br>MEGU                                        | 8：00～8：45<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>45<br>まや<br>9：45～11：15<br><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br>14：00～18：00<br>キッズダンス<br>『Sprinkle』<br>SYO<br>18：15～20：45<br>サークル<br>Koki        | 9：30～12：30<br>レンタル<br>もりなおフィットネス<br>13：45～14：45<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西内<br>15：00～15：45<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>45<br>まや<br>16：00～16：30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>30                       |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                    | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19                                                                                                                                                                                        | 20                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21                                                                                                                                                                                  | 22                                                                                                                                                                                                                        |
| 10：15～11：45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>中村<br>19：15～20：45<br><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br>21：10～21：55<br><b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b><br>45<br>まや<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><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br>18：45～19：30<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>45<br>Koki<br>19：45～20：30<br><b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>45<br>まや<br>20：45～21：45<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>まや | 10：45～11：45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>まや<br>12：00～12：35<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>30<br>19：30～20：30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西内<br>20：45～21：30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>45<br>まや<br>21：45～22：15<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>30<br>まや             | 14：00～14：45<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>45<br>Koki<br>19：00～20：30<br><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br> | 13：15～14：00<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>45<br>まや<br>14：15～14：45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>30<br>17：00～19：00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19：15～20：00<br><b>ZUMBA</b><br>MEGU<br>20：15～21：00<br>KPOP<br>MEGU                                        | 8：00～8：45<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>45<br>まや<br>9：45～11：15<br><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br>14：00～18：00<br>キッズダンス<br>『Sprinkle』<br>SYO<br>18：30～20：30<br>KANAダンスサークル<br>KANA | 12：30～13：30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>大崎<br>13：45～14：45<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西内<br>15：00～15：30<br>ストレッチ<br>西内<br> |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26                                                                                                                                                                                        | 27                                                                                                                                                                                                                                                                        | 28                                                                                                                                                                                  | 29                                                                                                                                                                                                                        |
| 10：15～11：45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>中村<br>12：45～13：45<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>Koki<br>14：00～14：45<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>45<br>まや<br>15：00～15：35<br><b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b><br>30<br>15：50～16：35<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>45<br>まや | 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><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br>19：30～20：30<br><b>LES MILLS BODYSTEP</b><br>まや<br>20：45～21：45<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>まや                                                                | 10：45～11：45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>まや<br>12：00～12：30<br><b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b><br>30<br>19：30～20：30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西内<br>20：45～21：30<br><b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b><br>45<br>まや<br>21：45～22：15<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>30<br>まや | 14：00～14：45<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>45<br>Koki<br>19：00～20：30<br><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス                                                                                         | 13：15～14：00<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>45<br>まや<br>14：15～14：45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>30<br>17：00～19：00<br>チアダンス教室<br>TWINKLE<br>リトル/ジュニア<br>19：10～19：55<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>45<br>Koki<br>20：15～21：15<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西内 | 8：00～8：45<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>45<br>まや<br>9：45～11：15<br><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br>14：00～18：00<br>キッズダンス<br>『Sprinkle』<br>SYO<br>18：30～20：30<br>KANAダンスサークル<br>KANA | 14：00～15：00<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b><br>西内<br>15：15～16：15<br><b>LES MILLS BODYJAM</b><br>Koki<br>                              |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |
| 10：15～11：45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>中村<br>19：15～20：45<br><b>ZUMBA</b><br>キラビィ@ハビネス<br>21：10～21：55<br><b>LES MILLS BODYPUMP HEAVY</b><br>45<br>まや                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |