

月	火	水	木	金	土	日	
<h1>11月スケジュール</h1>							
【お知らせ】							
<p>①11/24(日) 岡山からMAHO IR!!初ぶらすあるふあへ。  <b>BODYJAM&amp;BODYSTEP Let's Try!!</b></p> <p>②11/4(月) FITNESS JOURNEY お楽しみに♪♪</p> <p>③12/1(日) 東京から元Les Mills古岡IRが高知へ!</p>							
1	2	3	4	5	6	7	
19:30~20:15 ステップワーク 初中級 西内	9:45~11:45 レンタル	9:00~9:45 LES MILLS BODYATTACK 大崎	10:15~11:45 レンタル	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢	10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 大崎	19:00~20:30 スタジオレンタル	
20:30~21:00 LES MILLS BODYATTACK 西内	13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	10:00~10:30 LES MILLS BODYPUMP 30	16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	13:00~13:50 はりまや支部 ~からだ整うストレッチ~	12:00~12:30 LES MILLS BODYPUMP 30	21:30~22:30 コンディショニング	
			Fitness Journey 高知 春野総合運動公園 小アリーナ  ZUMBA®&Les Mills	14:15~15:15 キラビィ@ハビネス ZUMBA® キラビィ@ハビネス	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK 45 西内	イベントページを確認ください	
8	9	10		11	12	13	14
7:15~8:00 LES MILLS BODYPUMP 45 イベントページを確認ください	9:00~19:30 レンタル	10:00~11:30 レンタル		10:15~11:45 レンタル	7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 イベントページを確認ください	10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 大崎	19:00~20:30 スタジオレンタル
19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 大崎		13:15~13:45 LES MILLS BODYSTEP 30	16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎	21:30~22:30 コンディショニング	
20:30~21:30 LES MILLS BODYATTACK 大崎		14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎	19:00~21:00 レンタル	13:00~13:50 はりまや支部 ~からだ整うストレッチ~	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK 45 西内	イベントページを確認ください	
21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE 30		15:00~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 大崎		14:15~15:15 キラビィ@ハビネス ZUMBA® キラビィ@ハビネス	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎		
				19:30~20:30 LES MILLS BODYSTEP 大崎	21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 大崎		
				20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大崎			
15	16	17	18	19	20	21	
13:15~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT テクニク	8:00~8:45 LES MILLS BODYATTACK 45 イベントページを確認ください	14:00~15:00 LES MILLS BODYATTACK 西内	10:15~11:45 レンタル	7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 イベントページを確認ください	10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 大崎	19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 西内	
13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 大崎	9:45~11:15 レンタル	15:15~16:00 コアトレ 西内	16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎		
19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 大崎	13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	コアトレ参加費 ¥700(税込)	19:00~21:00 レンタル	13:00~13:50 はりまや支部 ~からだ整うストレッチ~	19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK 45 大崎	目指せ全国制覇 岡山ver	
20:30~21:30 LES MILLS BODYATTACK 大崎				14:15~15:15 キラビィ@ハビネス ZUMBA® キラビィ@ハビネス	20:15~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎		
21:45~22:15 LES MILLS BODYBALANCE 30				19:30~20:30 LES MILLS BODYSTEP 大崎	21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 大崎		
				20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大崎			
22	23	24	25	26	27	28	
13:15~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT テクニク	8:15~9:00 LES MILLS BODYATTACK 45	9:30~12:30 レンタル	10:15~11:45 レンタル	7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 イベントページを確認ください	10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 大崎	19:00~20:30 スタジオレンタル	
13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 大崎	9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 イベントページを確認ください	13:00~13:15 LES MILLS BODYJAM テクニク	16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎	21:30~22:30 コンディショニング	
19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 大崎	12:00~14:30 レンタル	13:15~14:15 LES MILLS BODYJAM MAHO	19:00~20:30 レンタル	13:00~13:50 はりまや支部 ~からだ整うストレッチ~	19:30~20:15 LES MILLS BODYATTACK 45 大崎	イベントページを確認ください	
20:30~21:00 LES MILLS BODYATTACK 30 西内	14:30~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	14:35~15:35 LES MILLS BODYATTACK MAHO・大崎		14:15~15:15 キラビィ@ハビネス ZUMBA® キラビィ@ハビネス	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎		
	20:45~21:45 コンディショニング イベントページを確認ください	15:55~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT MAHO・大崎		19:30~20:30 LES MILLS BODYSTEP 大崎	21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 大崎		
		MAHO IR初高知!! 皆さまお待ちしております		20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大崎			
29	30						
7:15~8:00 LES MILLS BODYPUMP 45 イベントページを確認ください	9:45~11:15 レンタル		10:15~11:45 レンタル	7:15~8:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 イベントページを確認ください	10:45~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 大崎	19:00~20:30 スタジオレンタル	
19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK 西内	14:30~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO		19:00~20:30 レンタル	9:00~12:00 スポーツウエルネス吹矢	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎	21:30~22:30 コンディショニング	
				13:00~13:50 はりまや支部 ~からだ整うストレッチ~	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK 45 西内	イベントページを確認ください	
				14:15~15:15 キラビィ@ハビネス ZUMBA® キラビィ@ハビネス	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 大崎		
				19:30~20:30 LES MILLS BODYSTEP 大崎	21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 大崎		
				20:45~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大崎			

