

月	火	水	木	金	土	日
【お知らせ】						
<p>・トライアル導入 BODYPUMP HEAVYトライアル導入 2回目からは30分・¥700(税込) 45分・¥1,000(税込)</p> <p>・1コイン体験会 8(日)・13(金)・19(木)・22(日) 赤色のプログラムは¥500(税込) 2/5(木) BODYJAM無料体験レッスン</p> <p>・Les Mills EVENT ver. I 2/23(月)開催 申込み受付中 ・Les Mills EVENT ver. II 4/19(日) 古岡綾子トレーナー高知へ</p> <p>・朝活LM 事前予約 ¥1,200(税込)・予約なし ¥1,300(税込) ・ステップワーク 参加費 ¥1,100(税込) ・BODYJAM 45分 ¥750(税込) 30分 ¥500(税込)</p>						
						<p>10:00~12:00 ZUMBA® + ストレッチ Koki</p> <p>12:30~12:45 Les Mills BODYJAM チクニック</p> <p>12:45~13:30 Les Mills BODYJAM 45 Koki</p> <p>14:00~15:00 Les Mills BODYATTACK 西内</p>

<p>2</p> <p>10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村</p> <p>17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:45 ZUMBA® キラビ@ハビネス 21:15~21:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 30</p>	<p>3</p> <p>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@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビ@ハビネス 19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大崎</p>	<p>4</p> <p>10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 45 西内 20:15~21:00 Les Mills BODYPUMP 45 大崎 21:15~22:00 Les Mills BODYBALANCE 45 大崎</p>	<p>5</p> <p>14:00~14:30 Les Mills BODYJAM 30 19:00~20:30 ZUMBA® キラビ@ハビネス </p>	<p>6</p> <p>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 17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:30~20:15 Les Mills BODYATTACK 45 西内 20:30~21:15 Les Mills BODYPUMP HEAVY 45 大崎 21:30~22:00 Les Mills BODYBALANCE 30</p>	<p>7</p> <p>8:15~9:00 Les Mills BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビ@ハビネス 13:00~18:00 キッズダンス Sprinklea SYO 18:30~20:30 KANA ダンスサークル KANA</p>	<p>8</p> <p>12:30~13:15 Les Mills BODYJAM 45 Koki 13:35~14:10 Les Mills BODYSTEP 30 14:25~14:55 Les Mills BODYATTACK 30 15:15~16:15 Les Mills BODYCOMBAT 大崎</p> 
<p>9</p> <p>10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村</p> <p>17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:45 ZUMBA® キラビ@ハビネス 21:15~21:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 30</p>	<p>10</p> <p>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@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビ@ハビネス 19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大崎</p>	<p>11</p> <p>13:45~14:45 Les Mills BODYATTACK 西内 15:00~15:45 Les Mills BODYJAM 45 Koki 16:05~17:05 ZUMBA® Koki</p> <p style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">ZUMBA® 参加費 ¥1,000(税込)</p>	<p>12</p> <p>19:00~20:30 ZUMBA® キラビ@ハビネス </p>	<p>13</p> <p>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 19:15~20:00 エアロ 20:15~21:00 MEGU K-POP DANCE MEGU</p>	<p>14</p> <p>8:15~9:00 Les Mills BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビ@ハビネス 19:30~20:15 Les Mills BODYJAM 45 Koki</p>	<p>15</p> <p>9:30~12:30 Sintex®Tone&Reborn ZUMBA® もりなおフィットネス 13:00~13:45 Les Mills BODYSTEP 45 大崎 14:00~14:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 45 大崎 15:00~16:00 Les Mills BODYCOMBAT 大崎</p>
<p>16</p> <p>10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 中村</p> <p>17:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15~20:45 ZUMBA® キラビ@ハビネス 21:15~21:45 Les Mills BODYPUMP HEAVY 30</p>	<p>17</p> <p>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@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビ@ハビネス 19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大崎</p>	<p>18</p> <p>10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:15~20:00 Les Mills BODYATTACK 45 西内 20:15~21:15 Les Mills BODYPUMP 大崎 21:30~22:00 Les Mills BODYBALANCE 30</p>	<p>19</p> <p>14:00~14:30 Les Mills BODYJAM 30 19:00~20:30 ZUMBA® キラビ@ハビネス </p>	<p>20</p> <p>7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 大崎 13:15~14:00 Les Mills BODYBALANCE 45 大崎 14:15~14:45 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 20:15~21:00 MEGU K-POP DANCE MEGU</p>	<p>21</p> <p>8:15~9:00 Les Mills BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビ@ハビネス 13:00~18:00 キッズダンス Sprinklea SYO 18:00~20:00 ZUMBA® + ストレッチ Koki</p>	<p>22</p> <p>12:30~13:15 Les Mills BODYJAM 45 Koki 13:35~14:20 Les Mills BODYPUMP チック+30 14:35~15:35 Les Mills BODYATTACK 西内 15:50~16:35 Les Mills BODYBALANCE 45 大崎</p>
<p>23 天皇誕生日</p> <p>Les Mills EVENT 12:30~13:45 Les Mills BODYATTACK 野道・まや 14:15~15:15 Les Mills BODYPUMP 野道・まや 15:45~16:45 Les Mills BODYCOMBAT 野道・まや イベントページを確認ください</p>	<p>24</p> <p>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@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビ@ハビネス 19:30~20:30 Les Mills BODYATTACK 西内 20:45~21:45 Les Mills BODYCOMBAT 大崎</p>	<p>25</p> <p>10:45~11:45 Les Mills BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 Les Mills BODYPUMP 30 19:30~20:15 Les Mills BODYSTEP 45 大崎 20:30~21:15 Les Mills BODYPUMP 45 大崎 21:30~22:00 Les Mills BODYBALANCE 30</p>	<p>26</p> <p>19:00~20:30 ZUMBA® キラビ@ハビネス </p>	<p>27</p> <p>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 19:10~19:55 Les Mills BODYJAM Koki 20:15~21:00 Les Mills BODYATTACK 45 大崎 21:15~22:00 Les Mills BODYPUMP HEAVY 45 大崎</p>	<p>28</p> <p>9:45~11:15 ZUMBA® キラビ@ハビネス 13:00~18:00 キッズダンス Sprinklea SYO 18:30~20:30 KANA ダンスサークル KANA </p>	