

FITNESS JOURNEY 2026

11/3



～ CONNECTING - 高知で繋がる - ～

ぷらすあるふあ

高知県立県民体育館

DAY1

10:00
▼
11:15



- 小松由佳
- 菅まき子
- 尾崎ひとみ

定員
80名

11:45
▼
12:45

LesMILLS
BODYCOMBAT ①

- 野邊和輝
- 川本友子
- 古岡綾子
- 大崎まや

特別枠
15名
定員
70名

13:15
▼
14:15

LesMILLS
BODYJAM

- 土居希実子
- 篠原里佳
- Koki

特別枠
15名
定員
70名

14:45
▼
15:30

LesMILLS
BODYBALANCE

- 土居希実子
- 川本友子
- 結城千恵
- 篠原里佳
- 大崎まや

特別枠
15名
定員
70名

16:00
▼
17:00

LesMILLS
BODYATTACK

- 野邊和輝
- 古岡綾子
- 結城千恵
- 大崎まや

特別枠
15名
定員
70名

17:30
▼
18:30

LesMILLS
BODYCOMBAT ②

- 野邊和輝
- 川本友子
- 結城千恵
- 古岡綾子
- 大崎まや

特別枠
15名
定員
70名

LET'S MOVE TOGETHER!

Enjoy the journey.
Be the best you.

後援 KSSさんさんテレビ

FITNESS JOURNEY

11/3
DAY 1
2026

～ CONNECTING - 高知で繋がる - ～

Studio ぷらすあるふぁ

FITNESS JOURNEY SPECIAL LESSON

🕒 13:00～14:40

定員

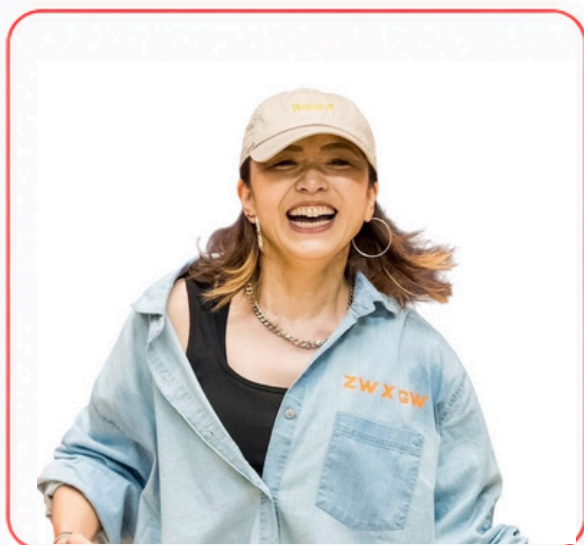
40名程度

3つのクラスを **100分** の中で 実施します！

美ユーティ

BodyWave®

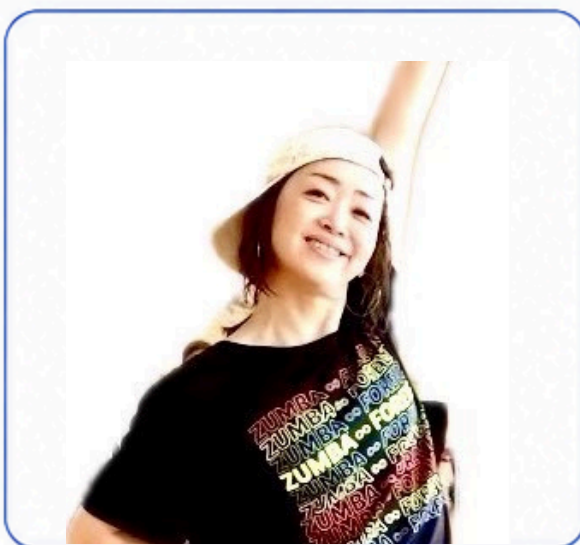
尾崎 ひとみ



専用ツール「WAVEバンド」を使い、
しなやかでメリハリのある身体へ。
姿勢改善にもおすすめです。

ゆかソレ

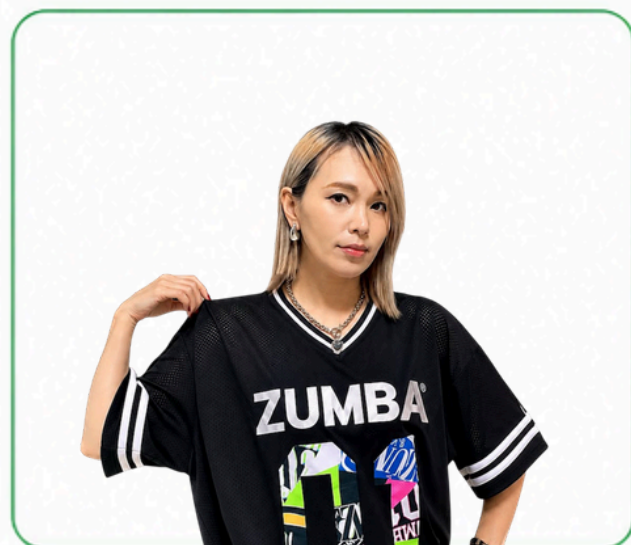
小松 由佳



「アイソレーション」で
身体を自在にコントロール。
踊れる身体と、
しなやかな動きをつくります。

Fithop®

菅 まき子



HIPHOPをベースにした
DANCEフィットネス。
音楽に合わせて、
楽しく全身を動かします。

※内容・担当者は変更になる場合があります。