

FITNESS JOURNEY 2026

11/3



～ CONNECTING - 高知で繋がる - ～

ぷらすあるふあ

高知県民体育館

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



COMING SOON

詳細は近日公開！！

お楽しみに♪

LET'S MOVE TOGETHER!

*Enjoy the journey.
Be the best you.*