

月	火	水	木	金	土	日
7月のスケジュール		1	2	3	4	5
・7/20(月・祝) 元BODYCOMBAT・BODYBALANCEトレーナー 川本IRが名古屋から高知へ♪♪ レッスンが動きやすくなるアクティブストレッチも開催！ ・7/31(金) 広島から篠原IRがぶらすあるふあへ BODYJAM初めての方大歓迎！！ ・9/5(土・日) 元BODYATTACKトレーナー 野邊IRが名関東から高知へ♪♪2DAYS開催！！ ・11/3(火・祝)&4(水) FitnessJourney2026開催！！		10：45～11：45 LES MILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM 45 Koki	7：15～8：00 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや	8：00～8：45 LES MILLS BODYATTACK 45 まや	10：15～11：15 LES MILLS BODYJAM Koki
		12：00～12：30 LES MILLS BODYPUMP 30	19：00～20：30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	13：15～14：00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや	9：45～11：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	11：30～12：30 ZUMBA Koki
		19：30～20：30 LES MILLS BODYATTACK まや	BODYPUMPHEAVY 限界突破！ 新しい自分にチャレンジ	17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	12：45～13：15 ストレッチ Koki
		20：45～21：30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや		19：15～20：00 エアロ	18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	13：30～14：00 LES MILLS BODYSTEP 30 まや
		21：45～22：30 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや		20：15～21：00 K-POP DANCE MEGU	BODYATTACK 全身燃焼！ 思いきり動いてリフレッシュ	14：15～15：00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや
						15：15～16：00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや
6	7	8	9	10	11	12
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部	10：45～11：45 LES MILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM 45 Koki	7：15～8：00 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや	8：00～8：45 LES MILLS BODYATTACK 45 まや	12：00～12：45 45 まや
19：15～20：45 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：00～13：50 ～からだ整うストレッチ～ キラビィ@ハビネス	12：00～12：35 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 30	19：00～20：30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	13：15～14：00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや	9：45～11：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	13：00～13：45 45 まや
21：10～21：55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや	14：15～15：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LES MILLS BODYATTACK 西内	BODYPUMP 筋力アップ！ 強くなやかな身体づくり	14：15～14：45 LES MILLS BODYBALANCE 30	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	14：00～16：00 レンタル
	18：45～19：30 LES MILLS BODYJAM 45 Koki	20：45～21：30 LES MILLS BODYPUMP 45 まや		19：15～20：00 エアロ MEGU	18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	16：00～18：00 レンタル
	19：45～20：30 LES MILLS BODYSTEP 45 まや	21：45～22：30 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや		20：15～21：00 K-POP DANCE MEGU		
	20：45～21：45 LES MILLS BODYCOMBAT まや					
13	14	15	16	17	18	19
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部	10：45～11：45 LES MILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM 45 Koki	7：15～8：00 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや	8：00～8：45 LES MILLS BODYATTACK 45 まや	12：00～15：00 レンタル
19：15～20：45 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：00～13：50 ～からだ整うストレッチ～ キラビィ@ハビネス	12：00～12：30 LES MILLS BODYPUMP 30	19：00～20：30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	13：15～14：00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	
21：10～21：55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや	14：15～15：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LES MILLS BODYATTACK 西内		14：15～14：45 LES MILLS BODYBALANCE 30		
	19：30～20：30 LES MILLS BODYSTEP まや	20：45～21：30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや		17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア		
	20：45～21：45 LES MILLS BODYCOMBAT まや	21：45～22：30 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや		19：15～20：00 ステップワーク 初中級 西内		
				20：15～21：15 LES MILLS BODYATTACK 西内		
20	21	22	23	24	25	26
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部	10：45～11：45 LES MILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM 45 Koki	7：15～8：00 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや	8：00～8：45 LES MILLS BODYATTACK 45 まや	9：30～12：30 Sintex@Tone & Reborn ZUMBA® もりなおフィットネス
Les Mills EVENTver.Ⅳ 12：30～13：45 LES MILLS BODYCOMBAT 川本・まや	13：00～13：50 ～からだ整うストレッチ～ キラビィ@ハビネス	12：00～12：35 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 30	19：00～20：30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	13：15～14：00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや	9：45～11：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	13：45～14：30 LES MILLS BODYATTACK 45 西内
14：15～15：15 LES MILLS BODYCOMBAT 川本・まや	14：15～15：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LES MILLS BODYATTACK 西内	BODYBALANCE 心も身体も整う特別な時間	14：15～14：45 LES MILLS BODYBALANCE 30	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	14：45～15：30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや
15：45～16：45 LES MILLS BODYBALANCE 川本・まや	19：15～20：15 LES MILLS BODYJAM Koki	20：45～21：30 LES MILLS BODYPUMP 45 まや		17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	15：45～16：45 LES MILLS BODYJAM Koki
イベントページをご確認ください。	20：30～21：15 LES MILLS BODYSTEP 45 まや	21：45～22：30 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや		9：10～19：55 LES MILLS BODYJAM 45 Koki		
		BODYSTEP 楽しく動いて心肺機能アップ		20：15～21：15 LES MILLS BODYATTACK 西内		
27	28	29	30	31		
10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村	9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部	10：45～11：45 LES MILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LES MILLS BODYJAM 45 Koki	13：15～14：00 LES MILLS BODYBALANCE 篠原・まや		
19：15～20：45 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：00～13：50 ～からだ整うストレッチ～ キラビィ@ハビネス	12：00～12：30 LES MILLS BODYPUMP 30	19：15～20：00 ステップワーク 初中級 西内	14：15～15：00 LES MILLS BODYJAM 45 篠原		
21：10～21：55 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや	14：15～15：15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LES MILLS BODYATTACK 西内		17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア		
	18：45～19：30 LES MILLS BODYJAM 45 Koki	20：45～21：30 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや		19：20～20：30 LES MILLS BODYJAM 篠原		
	19：45～20：30 LES MILLS BODYSTEP 45 まや	21：45～22：30 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや		20：45～21：45 LES MILLS BODYPUMP HEAVY まや		
	20：45～21：45 LES MILLS BODYCOMBAT まや	BODYCOMBAT ストレス発散&最高の爽快感！				