月	火	水	木	金	土	日
	1 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～ キラビィ@ハピネス 14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハピネス 18：45～19：30 LesMILLS BODYJAM 45 Koki 19：45～20：30 LesMILLS BODYSTEP 45 まや 20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT まや	**2** 10：45～11：45 LesMILLS BODYBALANCE まや 12：00～12：35 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 30 19：30～20：30 LesMILLS BODYATTACK 西内 20：45～21：30 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや 21：45～22：15 LesMILLS BODYBALANCE 30 まや	**3** 14：00～14：45 LesMILLS BODYJAM 45 Koki 19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハピネス	**4** 7：15～8：00 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや 13：15～14：00 LesMILLS BODYCOMBAT 45 まや 14：15～14：45 LesMILLS BODYBALANCE 30 17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19：30～20：30 ステップエクササイズ 西内 20：45～21：45 LesMILLS BODYATTACK 西内	**5** 9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハピネス 12：30～13：30 LesMILLS BODYATTACK 野邉・まや 14：00～15：00 LesMILLS BODYPUMP 野邉・まや 15：30～16：30 LesMILLS BODYCOMBAT 野邉・まや 18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	**6** 10：45～11：45 LesMILLS BODYATTACK 野邉・まや 12：10～13：10 LesMILLS BODYCOMBAT 野邉・まや 18：00～20：00 サークル
7 10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村 19：15～20：45 ZUMBA キラビィ@ハピネス 21：10～21：55 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや 	**8** 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～ キラビィ@ハピネス 14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハピネス 18：45～19：30 LesMILLS BODYJAM 45 Koki 19：45～20：30 LesMILLS BODYSTEP 45 まや 20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT まや	**9** 10：45～11：45 LesMILLS BODYBALANCE まや 12：00～12：35 LesMILLS BODYPUMP 30 19：30～20：30 LesMILLS BODYATTACK 西内 20：45～21：30 LesMILLS BODYPUMP 45 まや 21：45～22：15 LesMILLS BODYBALANCE 30 まや	**10** 14：00～14：45 LesMILLS BODYJAM 45 Koki 19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハピネス	**11** 7：15～8：00 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや 13：15～14：00 LesMILLS BODYCOMBAT 45 まや 14：15～14：45 LesMILLS BODYBALANCE 30 17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19：15～20：00 サークル MEGU 20：15～21：00 サークル MEGU	**12** 8：00～8：45 LesMILLS BODYATTACK 45 まや 9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハピネス 14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	**13** 9：30～16：30 レンタル
14 10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村 19：15～20：45 ZUMBA キラビィ@ハピネス 21：10～21：55 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや	**15** 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～ キラビィ@ハピネス 14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハピネス 18：45～19：30 LesMILLS BODYJAM 45 Koki 19：45～20：30 LesMILLS BODYSTEP 45 まや 20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT まや	**16** 10：45～11：45 LesMILLS BODYBALANCE まや 12：00～12：30 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 30 19：30～20：30 LesMILLS BODYATTACK 西内 20：45～21：30 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや 21：45～22：15 LesMILLS BODYBALANCE 30 まや	**17** 14：00～14：45 LesMILLS BODYJAM 45 Koki 19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハピネス 	**18** 7：15～8：00 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや 13：15～14：00 LesMILLS BODYCOMBAT 45 まや 14：15～14：45 LesMILLS BODYBALANCE 30 17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19：15～20：00 サークル MEGU 20：15～21：00 サークル MEGU	**19** 14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	**20** 9：30～12：30 レンタル もりなおフィットネス 14：00～15：00 LesMILLS BODYATTACK 西内 15：15～16：30 LesMILLS BODYJAM テクニック付 Koki
21 11：45～12：15 LesMILLS BODYPUMP 30 まや 12：30～13：30 LesMILLS BODYCOMBAT まや 13：45～14：15 LesMILLS BODYBALANCE 30 まや 14：30～15：15 サークル MEGU 	**22** 9：00～12：00 スポーツウエルネス吹矢 はりまや支部 13：00～14：00 LesMILLS BODYJAM Koki 14：15～15：15 ZUMBA Koki 15：30～16：00 ストレッチ Koki	**23** 11：00～11：45 LesMILLS BODYPUMP HEAVY まや 12：00～13：00 LesMILLS BODYATTACK 西内・まや 13：15～13：45 LesMILLS BODYBALANCE 籠原・まや 14：00～15：00 LesMILLS BODYJAM 籠原 15：20～16：20 LesMILLS BODYJAM 籠原	**24** 14：00～14：45 LesMILLS BODYJAM 45 Koki 19：30～20：30 ステップエクササイズ 西内 	**25** 7：15～8：00 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや 13：15～14：00 LesMILLS BODYCOMBAT 45 まや 14：15～14：45 LesMILLS BODYBALANCE 30 17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19：10～19：55 LesMILLS BODYJAM 45 Koki 20：15～21：15 LesMILLS BODYATTACK 西内	**26** 8：00～8：45 LesMILLS BODYATTACK 45 まや 9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハピネス 14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 18：30～20：30 サークル Koki	**27** 13：00～13：45 LesMILLS BODYSTEP 45 まや 14：00～14：30 LesMILLS BODYPUMP 30 まや 14：45～15：45 LesMILLS BODYCOMBAT まや 16：00～16：30 LesMILLS BODYBALANCE 30
28 10：15～11：45 バランスボール エクササイズ 中村 19：15～20：45 ZUMBA キラビィ@ハピネス 21：10～21：55 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや	**29** 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～ キラビィ@ハピネス 14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハピネス 19：30～20：30 LesMILLS BODYSTEP まや 20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT まや	**30** 10：45～11：45 LesMILLS BODYBALANCE まや 12：00～12：30 LesMILLS BODYPUMP 30 19：30～20：30 LesMILLS BODYATTACK 西内 20：45～21：30 LesMILLS BODYPUMP 45 まや 21：45～22：30 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや				

BODYPUMPHEAVY
限界突破！
新しい自分にチャレンジ

BODYJAM
音楽に夢中！ダンスで自分を解放

BODYPUMP
筋力アップ！
強くしなやかな身体づくり

BODYCOMBAT
ストレス発散＆最高の爽快感！

BODYSTEP
楽しく動いて心肺機能アップ

BODYBALANCE
BODYPUMP
無料でご参加ください。

BODYBALANCE
心も身体も整う特別な時間

・9/5&9/6(土・日)
元BODYATTACKトレーナー
野邉IRが名関東から高知へ♪♪2DAYS開催！！

・9/20～9/23 シルバーウィーク
サークルが盛りだくさん！！
ジョイントレッスン開催

・11/3(火・祝)&4(水)
FitnessJourney2026開催！！