

月	火	水	木	金	土	日
8月のスケジュール					1	2
・8/14(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！！					8：00～8：45 LesMILLS BODYATTACK 45 まや	9：30～12：30 レンタル もりなおフィットネス
					9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	14：00～14：45 LesMILLS BODYATTACK 45 西内
BODYATTACK 全身燃焼！ 思いきり動いてリフレッシュ					14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	15：00～15：45 LesMILLS BODYPUMP 45 まや
					18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	16：00～16：30 LesMILLS BODYBALANCE 30 まや
3	4	5	6	7	8	9
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 LesMILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LesMILLS BODYJAM 45 Koki	7：15～8：00 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや	8：00～8：45 LesMILLS BODYATTACK 45 まや	10：15～11：00 LesMILLS BODYJAM 45 Koki
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 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 30	19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：15～14：00 LesMILLS BODYCOMBAT 45 まや	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	11：15～12：15 ZUMBA Koki
21：10～21：55 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや	14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LesMILLS BODYATTACK 西内	BODYPUMPHEAVY 限界突破！ 新しい自分にチャレンジ	14：15～14：45 LesMILLS BODYBALANCE 30	18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	12：25～12：55 ストレッチ Koki
	18：45～19：30 LesMILLS BODYJAM 45 Koki	20：45～21：30 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや		17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア		13：45～14：45 LesMILLS BODYATTACK 西内
	19：45～20：30 LesMILLS BODYSTEP 45 まや	21：45～22：15 LesMILLS BODYBALANCE 30 まや		19：15～20：00 エアロ MEGU		15：00～15：45 LesMILLS BODYCOMBAT 45 まや
	20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT まや	BODYJAM 音楽に夢中！ダンスで自分を解放		20：15～21：00 K-POP 初中級 MEGU		16：00～16：30 LesMILLS BODYBALANCE 30 まや
10	11 山の日	12	13	14	15	16
13：00～13：45 LesMILLS BODYCOMBAT 45 まや	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 LesMILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LesMILLS BODYJAM 45 Koki	13：00～13：45 LesMILLS BODYBALANCE 45 篠原・まや	9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	9：30～12：30 レンタル もりなおフィットネス
14：00～14：30 LesMILLS BODYBALANCE 30	13：45～14：45 LesMILLS BODYATTACK 西内・まや	12：00～12：30 LesMILLS BODYPUMP 30	19：30～20：30 ステップエクササイズ 西内	14：00～15：00 LesMILLS BODYJAM テック+45 篠原	16：15～17：15 ZUMBA Koki	14：00～15：00 LesMILLS BODYATTACK 西内
	15：00～16：00 LesMILLS BODYCOMBAT まや	19：30～20：30 LesMILLS BODYATTACK 西内	BODYPUMP 筋力アップ！ 強くしなやかな身体づくり	19：30～20：45 LesMILLS BODYJAM テクニク付 篠原	17：25～17：55 ストレッチ KANA	15：15～16：30 LesMILLS BODYJAM テクニク付 Koki
		20：45～21：30 LesMILLS BODYPUMP 45 まや			18：30～20：30 KANAダンスサークル KANA	
		21：45～22：15 LesMILLS BODYBALANCE 30 まや				
17	18	19	20	21	22	23
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 LesMILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LesMILLS BODYJAM 45 Koki	7：15～8：00 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや	8：00～8：45 LesMILLS BODYATTACK 45 まや	10：15～11：15 LesMILLS BODYJAM Koki
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 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 30	19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：15～14：00 LesMILLS BODYCOMBAT 45 まや	9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	11：30～12：30 ZUMBA Koki
21：10～21：55 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや	14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LesMILLS BODYATTACK 西内	BODYBALANCE 心も身体も整う特別な時間	14：15～14：45 LesMILLS BODYBALANCE 30	15：00～16：00 LesMILLS BODYJAM Koki	14：00～14：45 LesMILLS BODYPUMP 45 まや
	19：30～20：15 LesMILLS BODYSTEP まや	20：45～21：30 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 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	15：00～16：00 LesMILLS BODYCOMBAT まや
	20：30～21：30 LesMILLS BODYCOMBAT まや	21：45～22：30 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや		19：10～19：55 LesMILLS BODYJAM 45 Koki		
				20：15～21：15 LesMILLS BODYATTACK 西内		
24	25	26	27	28	29	30
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 LesMILLS BODYBALANCE まや	14：00～14：45 LesMILLS BODYJAM 45 Koki	7：15～8：00 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや	9：45～11：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	14：00～15：00 LesMILLS BODYATTACK 西内
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 LesMILLS BODYPUMP 30	19：00～20：30 ZUMBA キラビィ@ハビネス	13：15～14：00 LesMILLS BODYCOMBAT 45 まや	14：00～18：00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	15：15～15：45 ストレッチ 西内
21：10～21：55 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 45 まや	14：15～15：15 ZUMBA キラビィ@ハビネス	19：30～20：30 LesMILLS BODYATTACK 西内		14：15～14：45 LesMILLS BODYBALANCE 30	18：30～19：30 LesMILLS BODYJAM Koki	
	18：45～19：30 LesMILLS BODYJAM 45 Koki	20：45～21：30 LesMILLS BODYPUMP 45 まや		17：00～19：00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア	19：45～20：30 ZUMBA Koki	
	19：45～20：30 LesMILLS BODYSTEP 45 まや	21：45～22：30 LesMILLS BODYBALANCE 45 まや		19：15～20：00 エアロ MEGU		
	20：45～21：45 LesMILLS BODYCOMBAT まや			20：15～21：00 K-POP 初中級 MEGU		
24						
19：15～20：15 LesMILLS BODYATTACK 西内						