

月	火	水	木	金	土	日
 10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:30~22:30 LESMILLS BODYBALANCE 大崎	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@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 19:30~20:30 LESMILLS BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 大崎	2 10:45~11:45 LESMILLS BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LESMILLS BODYPUMP 30 19:15~20:00 LESMILLS BODYATTACK 45 西内・大崎 20:15~21:00 LESMILLS BODYPUMP 45 大崎 21:15~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 30	3 15:00~16:00 コンディショニング 大崎 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	4 7:15~8:00 LESMILLS BODYPUMP 45 大崎 13:15~13:45 LESMILLS BODYSTEP 30 14:00~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 30 19:30~20:00 LESMILLS BODYCOMBAT 30 20:15~21:15 LESMILLS BODYATTACK 西内・大崎 21:30~22:00 LESMILLS BODYBALANCE 30	5 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	6 10:00~11:30 レンタル 11:30~12:30 13:00~13:30 LESMILLS BODYSTEP 30 13:45~14:15 LESMILLS BODYPUMP 30 14:30~15:30 LESMILLS BODYCOMBAT 大崎 15:45~16:15 LESMILLS BODYBALANCE 30
7 10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:30~22:30 LESMILLS BODYBALANCE 大崎	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@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 19:30~20:30 LESMILLS BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 大崎	9 10:45~11:45 LESMILLS BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LESMILLS BODYPUMP 30 19:15~20:45 Filter ジャズダンス SYO 21:00~22:00 LESMILLS BODYPUMP 大崎	10 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	11 7:15~8:00 LESMILLS BODYBALANCE 45 大崎 13:15~13:45 LESMILLS BODYSTEP 30 14:00~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 30 19:30~20:00 LESMILLS BODYCOMBAT 30 20:15~21:15 LESMILLS BODYATTACK 西内・大崎 21:30~22:00 LESMILLS BODYPUMP 30	12 8:00~8:45 LESMILLS BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	13 10:00~12:00 ZUMBA® + ストレッチ Koki レンタル 13:20~14:20 LESMILLS BODYJAM 大崎 14:35~15:20 LESMILLS BODYCOMBAT 45 MAHO・大崎 15:35~16:35 LESMILLS BODYATTACK MAHO・大崎 イベントページを確認ください
14 10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	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@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 19:30~20:30 LESMILLS BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 大崎	16 10:45~11:45 LESMILLS BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LESMILLS BODYPUMP 30 19:15~20:45 Filter ジャズダンス SYO 21:00~22:00 LESMILLS BODYPUMP 大崎	17 15:00~16:00 コンディショニング 大崎 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	18 7:15~8:00 LESMILLS BODYPUMP 45 大崎 13:15~13:30 LESMILLS BODYJAM テクニック 13:30~14:15 LESMILLS BODYJAM 45 篠原 19:20~20:20 LESMILLS BODYJAM 篠原 20:40~21:25 LESMILLS BODYCOMBAT 45 大崎 イベントページを確認ください	19 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO 	20 Les Mills EVENT② 13:10~14:10 LESMILLS BODYPUMP 古岡・大崎 14:35~15:35 LESMILLS BODYATTACK 古岡・大崎 16:00~17:00 LESMILLS BODYCOMBAT 古岡・大崎 イベントページを確認ください 18:00~20:00 レンタル
月	火	水	木	金	土	日
21 10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス	22 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@ハビネス 14:15~15:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 19:30~20:30 LESMILLS BODYSTEP 大崎 20:45~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 大崎	23 10:45~12:00 LESMILLS BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LESMILLS BODYPUMP 30 19:15~20:00 LESMILLS BODYATTACK 45 西内 20:15~21:00 LESMILLS BODYPUMP 45 大崎 21:15~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 30	24 15:00~16:00 コンディショニング 大崎 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 	25 7:15~8:00 LESMILLS BODYBALANCE 45 大崎 13:15~13:45 LESMILLS BODYSTEP 30 14:00~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 30 19:30~20:15 ステップワーク 初級 西内 20:30~21:00 LESMILLS BODYATTACK 30	26 8:00~8:45 LESMILLS BODYATTACK 45 大崎 9:45~11:15 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 13:00~17:00 キッズダンス 『Sprinkle』 SYO	27 9:30~13:30 Sintex@Tone&Reborn ZUMBA® もりなおフィットネス レンタル 13:30~15:00 15:15~16:15 LESMILLS BODYATTACK 西内
月	火	水	4月スケジュール			
28 10:15~11:45 バランスボール エクササイズ 16:00~19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:00~20:30 ZUMBA® キラビィ@ハビネス 21:30~22:30 LESMILLS BODYBALANCE 大崎	29 昭和の日 13:20~14:20 LESMILLS BODYJAM 竹田 14:40~15:40 LESMILLS BODYCOMBAT 竹田 14:50~15:50 LESMILLS BODYATTACK 西内 16:05~16:35 ストレッチ 20:15~21:00 K-POP Lesson MEGU	30 10:45~12:00 LESMILLS BODYBALANCE 大崎 12:00~12:30 LESMILLS BODYPUMP 30 19:15~20:00 LESMILLS BODYATTACK 45 大崎 20:15~21:00 LESMILLS BODYPUMP 45 大崎 21:15~21:45 LESMILLS BODYCOMBAT 30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">【お知らせ】</h3> <p>①4月 BODY JAMの日 4/13・18・29 篠原・MAHO・竹田 広島・岡山・香川から集合！！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝活LM 事前予約 ¥1,200(税込)・予約なし ¥1,300(税込) ・金曜お昼のLM 4月末まで ¥1,100(税込) ・ステップワーク 参加費 ¥1,100(税込) ・コンディショニング 参加費 ¥1,800(税込) <p>②MEGU先生サークルスタートします。</p> <p>4月20日(日) 関東から古岡インストラクターが再び高知へ！！ スケジュール空けておいてください。</p> </div>			