

月	火	水	木	金	土	日
1  	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 12：00～13：00 レンタル 13：20～14：20 LesMILLS BODYJAM MAHO 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 初中級 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 13：30～15：00 レンタル 15：15～16：15 LesMILLS BODYATTACK 西内 19：00～21：00 レンタル
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 11：30～12：30 レンタル 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	【お知らせ】 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！！ ・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) ②MEGU先生サークルスタートします。 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ね。			