

月	火	水	木	金	土	日																														
7:00																																				
7:30																																				
8:00																																				
8:30																																				
9:00	グリットは週替わりでカーディオ・ストレングス・アスレチックのいずれかを行います。 <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>5日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>7日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>2日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> </tr> <tr> <td>12日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>14日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>9日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>19日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>21日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>16日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>26日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>28日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>23日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>30日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> </tr> </table>						5日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	7日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	2日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO	12日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	14日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	9日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	19日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	21日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	16日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	26日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	28日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	23日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO					30日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH
5日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	7日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	2日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO																															
12日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	14日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	9日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH																															
19日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	21日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	16日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC																															
26日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	28日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	23日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO																															
				30日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH																															
9:30																																				
10:00																																				
10:30																																				
11:00																																				
11:30																																				
12:00					LES MILLS BODYSTEP 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希																															
12:30		LES MILLS BODYJAM 12:00~13:00 (60分) CHIE	木曜わくわく枠① 12:15~12:45 (30分) 別紙参照	LES MILLS BODYJAM 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり		barre 12:15~12:45 (30分)																														
13:00					LES MILLS BODYBALANCE 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希	ASA																														
13:30		週替わりプログラム 13:15~13:45 (30分)	木曜わくわく枠② 13:00~13:30 (30分) 別紙参照	週替わりプログラム 13:15~13:45 (30分)		LES MILLS SH'BAM 13:00~13:45 (45分) 伊藤 優綺																														
14:00					LES MILLS GRIT 14:00~14:30 (30分) 半谷 春城																															
14:30		奇数週→TRX for YOGA 半谷 春城 偶数週→体幹強化TRX 織田 しほり		奇数週→レスミルズコア 半谷 春城 偶数週→レスミルズパー 織田 しほり		LES MILLS BODYSTEP 14:00~15:00 (60分) 織田 しほり																														
15:00																																				
15:30						LES MILLS CORE 15:15~15:45 (30分) 半谷 春城																														

# 2021.10

## Schedule

18:00						
18:30						
19:00				体幹強化TRX 19:00~19:30 (30分)		
19:30	barre 19:30~20:00 (30分) 織田 しほり	LES MILLS BODYPUMP 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史	LES MILLS CORE 19:15~19:45 (30分) 半谷 春城	TRX for YOGA 19:35~20:05 (30分)	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:15 (60分) 伊藤 優綺	
20:00			LES MILLS GRIT 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城			
20:30	LES MILLS BODYJAM 20:15~21:15 (60分) 織田 しほり	LES MILLS BODYATTACK 20:30~21:30 (60分) 半谷 春城	LES MILLS SH'BAM 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15~21:15 (60分) CHIHIRO	LES MILLS SH'BAM 20:30~21:15 (45分) ICCHY	
21:00						
21:30	LES MILLS CORE 21:30~22:00 (30分) 半谷 春城					
22:00	LES MILLS GRIT 22:15~22:45 (30分) 半谷 春城	LES MILLS BODYSTEP 21:45~22:45 (60分) 織田 しほり	LES MILLS BODYATTACK 21:45~22:45 (60分) 永田 浩也	LES MILLS BODYJAM 21:30~22:30 (60分) KAZUYA	LES MILLS BODYJAM 21:30~22:30 (60分) ICCHY	
22:30						
23:00						
23:30						

※GRITは、朝活・夜活・全活プランの方は1,100円(税込)でご参加いただけます。  
 お気軽都度プランの方は2,200円(税込)でご参加いただけます。UNDER30の方は追加料金なしでご参加いただけます。  
 ※キャンセルされる場合はレッスン開始前までにキャンセルのご連絡をお願いいたします。キャンセルのご連絡なく欠席される場合や  
 キャンセル待ちのあるクラスの当日キャンセルは、次回ご来店時にキャンセル料金として100%を現金でお支払いいただきます。