

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>7日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>2日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>4日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>14日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>9日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>11日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>21日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>16日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>18日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>28日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>23日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>25日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>30日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						7日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	2日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	4日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	14日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	9日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	11日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO	21日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	16日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	18日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	28日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	23日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	25日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC			30日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH		
7日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	2日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	4日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
14日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	9日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	11日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																															
21日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	16日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	18日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																															
28日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	23日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	25日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
		30日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH																																	
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		↓		↓																																
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 GRIT 14:00~14:30 (30分) 半谷 春城	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																														

2021.12

YOU'phoria

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 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	LES MILLS GRIT 22:15~22:45 (30分) 半谷 春城					
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。