

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・ストレンクス・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>4日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>6日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>1日(土)</td> <td>特別プログラム</td> </tr> <tr> <td>11日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>13日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>8日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>18日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>20日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>15日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>25日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>27日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>22日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>29日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> </table>						4日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	6日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	1日(土)	特別プログラム	11日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	13日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	8日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	18日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	20日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	15日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	25日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	27日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	22日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO					29日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH
4日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	6日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	1日(土)	特別プログラム																															
11日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	13日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	8日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																															
18日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	20日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	15日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
25日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	27日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	22日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																															
				29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			LES MILLS BODYSTEP 13:00~14:00 (60分) 織田 しほり																														
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				LES MILLS CORE 14:15~14:45 (30分) 半谷 春城																														
15:00					LES MILLS BODYCOMBAT 14:45~15:45 (60分) MISATO	LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平																														
15:30																																				
16:00																																				

2022.01

YOU'phoria

Schedule

16:30						LES MILLS BODYCOMBAT 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平
17:00						
17:30						
18:00						LES MILLS BODYJAM 17:30~18:30 (60分) 織田 しほり
18:30						
19:00						
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	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:15 (60分) 伊藤 優綺	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:15 (60分) 半谷 春城	
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 SH'BAM 20:30~21:15 (45分) 伊藤 優綺	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。