

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 ATHLETIC</td><td>2日(木)</td><td>LES MILLS GRIT CARDIO</td><td>4日(土)</td><td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>14日(火)</td><td>LES MILLS GRIT CARDIO</td><td>9日(木)</td><td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td><td>11日(土)</td><td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>21日(火)</td><td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td><td>16日(木)</td><td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td><td>18日(土)</td><td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>28日(火)</td><td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td><td>23日(木)</td><td>LES MILLS GRIT CARDIO</td><td>25日(土)</td><td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td>30日(木)</td><td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td><td></td><td></td> </tr> </table>						7日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	2日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	4日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	14日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	9日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	11日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	21日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	16日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	18日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO	28日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	23日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	25日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH			30日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC		
7日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	2日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	4日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																															
14日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	9日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	11日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
21日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	16日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	18日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																															
28日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	23日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	25日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																															
		30日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																																	
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) ホームページ参照	LES MILLS BODYJAM 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり		barre 12:15~12:45 (30分)																														
13:00						ASA																														
13:30			木曜わくわく枠② 13:00~13:30 (30分) ホームページ参照		LES MILLS BODYBALANCE 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希	LES MILLS BODYSTEP 13:00~14:00 (60分) 織田 しほり																														
14:00																																				
14:30					LES MILLS GRIT 14:00~14:30 (30分) 半谷 春城	LES MILLS CORE 14:15~14:45 (30分) 半谷 春城																														
15:00																																				
15:30					LES MILLS BODYJAM 14:45~15:45 (60分) MINA	LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平																														
16:00																																				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">2022.06</div> </div> <div style="background-color: #e0e0ff; padding: 5px; font-size: 1.5em; font-weight: bold; text-align: center;">Schedule</div>																																				
16:30						LES MILLS BODYPUMP 16:45~17:45 (60分) 新藏 真夕																														
17:00						LES MILLS BODYCOMBAT 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平																														
17:30																																				
18:00						LES MILLS BODYATTACK 18:00~19:00 (60分) 葉天 一生																														
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																																
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																																
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前日23時までにキャンセルの手続きをお願いいたします。時間を過ぎてからのキャンセルは、
 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。