

月	火	水	木	金	土	日																														
7:00																																				
7:30	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>1日(火)</td> <td>GRIT ATHLETIC</td> <td>3日(木)</td> <td>特別スケジュール</td> <td>5日(土)</td> <td>GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>8日(火)</td> <td>GRIT CARDIO</td> <td>10日(木)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> <td>12日(土)</td> <td>GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>15日(火)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> <td>17日(木)</td> <td>GRIT CARDIO</td> <td>19日(土)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>22日(火)</td> <td>GRIT ATHLETIC</td> <td>24日(木)</td> <td>GRIT ATHLETIC</td> <td>26日(土)</td> <td>GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>29日(火)</td> <td>GRIT CARDIO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						1日(火)	GRIT ATHLETIC	3日(木)	特別スケジュール	5日(土)	GRIT ATHLETIC	8日(火)	GRIT CARDIO	10日(木)	GRIT STRENGTH	12日(土)	GRIT CARDIO	15日(火)	GRIT STRENGTH	17日(木)	GRIT CARDIO	19日(土)	GRIT STRENGTH	22日(火)	GRIT ATHLETIC	24日(木)	GRIT ATHLETIC	26日(土)	GRIT ATHLETIC	29日(火)	GRIT CARDIO				
1日(火)	GRIT ATHLETIC	3日(木)	特別スケジュール	5日(土)	GRIT ATHLETIC																															
8日(火)	GRIT CARDIO	10日(木)	GRIT STRENGTH	12日(土)	GRIT CARDIO																															
15日(火)	GRIT STRENGTH	17日(木)	GRIT CARDIO	19日(土)	GRIT STRENGTH																															
22日(火)	GRIT ATHLETIC	24日(木)	GRIT ATHLETIC	26日(土)	GRIT ATHLETIC																															
29日(火)	GRIT CARDIO																																			
8:00																																				
8:30																																				
9:00																																				
9:30																																				
10:00																																				
10:30																																				
11:00																																				
11:30																																				
12:00																																				
12:30																																				
13:00																																				
13:30																																				
14:00																																				
14:30																																				
15:00																																				
15:30																																				
16:00																																				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">2022.11</div> </div> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px; font-size: 1.5em; font-weight: bold; text-align: center;">Schedule</div>																																				
16:30																																				
17:00																																				
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30																																				
20:00																																				
20:30																																				
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				
22:30																																				
23:00																																				
23:30																																				

ボディコンバット
担当者：半谷 春城
11月1日
11月8日
11月22日

ボディアタック
担当者：伊藤 慎
11月15日
11月29日
※会費会員様限定

※GRITは、曜日・時間短縮に関係なく朝活・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%をお支払いいただきます。