

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="margin: 10px auto;"> <tr> <td>6日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>1日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>3日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> </tr> <tr> <td>13日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>8日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>10日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>20日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>15日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>17日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>27日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>22日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>24日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>29日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>31日(土)</td> <td>特別スケジュール</td> </tr> </table>						6日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	1日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	3日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO	13日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	8日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	10日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	20日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	15日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	17日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	27日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	22日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	24日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO			29日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	31日(土)	特別スケジュール
6日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	1日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	3日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO																															
13日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	8日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	10日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH																															
20日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	15日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	17日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC																															
27日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	22日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	24日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO																															
		29日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	31日(土)	特別スケジュール																															
8:00																																				
8:30																																				
9:00																																				
9:30																																				
10:00																																				
10:30																																				
11:00	ボディバランス 担当者：CHIE 12月14日 12月28日																																			
11:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 12月7日 12月21日	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 11:00~11:45 (45分)																																		
12:00					<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希																															
12:30		<b>LES MILLS BODYJAM</b> 12:00~13:00 (60分) CHIE	<b>木曜わくわく枠①</b> 12:15~12:45 (30分) ホームページ参照	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり		<b>barre</b> 12:15~12:45 (30分)																														
13:00						ASA																														
13:30			<b>木曜わくわく枠②</b> 13:00~13:30 (30分) ホームページ参照		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希	<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 13:00~14:00 (60分) 織田 しほり																														
14:00																																				
14:30					<b>LES MILLS GRIT</b> 14:00~14:30 (30分) 新藏 真夕	<b>LES MILLS CORE</b> 14:15~14:45 (30分) 半谷 春城																														
15:00					<b>LES MILLS BODYJAM</b> 14:45~15:45 (60分) MINA	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平																														
15:30																																				
16:00					<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:00~16:30 (30分) 新藏 真夕	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平																														
16:30																																				
17:00					<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 16:45~17:45 (60分) 新藏 真夕																															
17:30						<b>LES MILLS BODYJAM</b> 17:30~18:30 (60分) ICCHY																														
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 12月6日 12月20日 12月27日	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:30~20:30 (60分) 伊藤 慎/半谷 春城	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史	<b>LES MILLS CORE</b> 19:15~19:45 (30分) 半谷 春城	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:15~20:15 (60分) 伊藤 優綺	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:15~20:15 (60分) 半谷 春城																														
20:00				<b>LES MILLS GRIT</b> 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城																																
20:30	ボディアタック 担当者：伊藤 慎 12月13日 ※会費会員様限定 ※参加料金2,200円	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 20:30~21:30 (60分) 半谷 春城	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 20:30~21:15 (45分) 伊藤 優綺	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 20:30~21:15 (45分) ICCHY																														
21:00																																				
21:30																																				
22:00				<b>LES MILLS BODYJAM</b> 21:30~22:30 (60分) KAZUYA																																
22:30																																				
23:00																																				
23:30																																				

# 2022.12



## Schedule

※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%をお支払いいただきます。