

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>3日(火)</td> <td>休館日</td> <td>5日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>7日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>10日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>12日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>14日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>17日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>19日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>21日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>24日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>26日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>28日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>31日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						3日(火)	休館日	5日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	7日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	10日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	12日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	14日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO	17日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	19日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	21日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	24日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	26日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	28日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	31日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO				
3日(火)	休館日	5日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	7日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
10日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	12日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	14日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																															
17日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	19日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	21日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																															
24日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	26日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	28日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
31日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO																																			
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 1月4日 1月18日																																			
11:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 1月11日 1月25日	LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYCOMBAT 11:00~11:45 (45分)																																		
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) 織田 しほり																														
13:00			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																														
13:30																																				
14:00					LES MILLS GRIT 14:00~14:30 (30分) 新蔵 真夕	LES MILLS CORE 14:15~14:45 (30分) 半谷 春城																														
14:30																																				
15:00					LES MILLS BODYJAM 14:45~15:45 (60分) MINA	LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平																														
15:30																																				
16:00					LES MILLS BODYCOMBAT 16:00~16:30 (30分) 新蔵 真夕	LES MILLS BODYCOMBAT 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平																														
16:30																																				
17:00					LES MILLS BODYPUMP 16:45~17:45 (60分) 新蔵 真夕	LES MILLS BODYJAM 17:30~18:30 (60分) ICCHY																														
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 1月10日 1月24日 1月31日	LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (60分) 伊藤 慎/半谷 春城	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	ボディアタック 担当者：伊藤 慎 1月17日 ※会費会員様限定 ※参加料金2,200円			LES MILLS GRIT 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城																																
20:30		LES MILLS BODYJAM 20:45~21:45 (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																																				
22:00					LES MILLS BODYJAM 21:30~22:30 (60分) KAZUYA																															
22:30		LES MILLS GRIT 22:00~22:30 (30分) 葉天 一生	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																																
23:00																																				
23:30																																				

2023.01



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。