

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>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>特別スケジュール</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)	特別スケジュール	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)	特別スケジュール	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																																	
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 3月1日 3月15日 3月29日																																			
11:30		LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 11:00~11:45 (45分)																																		
12:00	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 3月8日 3月22日				LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希																															
12:30		LES MILLS <b>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	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり		<b>barre</b> 12:15~12:45 (30分) 織田 しほり																														
13:00			<b>木曜わくわく枠②</b> 13:00~13:30 (30分) ホームページ参照		LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 13:00~14:00 (60分) 織田 しほり																														
13:30																																				
14:00					LES MILLS <b>GRIT</b> 14:00~14:30 (30分) 新藏 真夕	<b>CORE</b> 14:15~14:45 (30分) 半谷 春城																														
14:30																																				
15:00					LES MILLS <b>BODYJAM</b> 14:45~15:45 (60分) MINA	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平																														
15:30																																				
16:00					LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 16:00~16:30 (30分) 新藏 真夕	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平																														
16:30																																				
17:00					LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 16:45~17:45 (60分) 新藏 真夕	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 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 3月7日 3月14日	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 19:30~20:30 (60分) 伊藤 慎/半谷 春城	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史	<b>CORE</b> 19:15~19:45 (30分) 半谷 春城	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 19:15~20:15 (60分) 伊藤 優綺	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 19:15~20:15 (60分) 半谷 春城																														
20:00				<b>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 3月28日 ※会費会員様限定 ※参加料金2,200円	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 20:30~21:30 (60分) 半谷 春城	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 20:30~21:15 (45分) 伊藤 優綺	LES MILLS <b>SH'BAM</b> 20:30~21:15 (45分) ICCHY																														
21:00																																				
21:30																																				
22:00		<b>GRIT</b> 22:00~22:30 (30分) 葉天 一生	LES MILLS <b>BODYSTEP</b> 21:45~22:45 (60分) 織田 しほり	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 21:45~22:45 (60分) 永田 浩也	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 21:30~22:30 (60分) KAZUYA																															
22:30																																				
23:00																																				
23:30																																				

# 2023.03



## 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。