

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>4日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>6日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>1日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>11日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>13日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>8日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>18日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>20日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>15日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>25日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>27日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>22日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>29日(土)</td> <td>休館日</td> </tr> </table>						4日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	6日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	1日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	11日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	13日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	8日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO	18日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	20日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	15日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	25日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	27日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	22日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC					29日(土)	休館日
4日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	6日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	1日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
11日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	13日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	8日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																															
18日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	20日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	15日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																															
25日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	27日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	22日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
				29日(土)	休館日																															
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 4月12日 4月26日																																			
11:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 4月5日 4月19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) 新藏 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) 新藏 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) 新藏 真夕																															
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00						ボディコンバット 担当者：半谷 春城 4月1日 4月15日																														
19:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 4月4日 4月18日 4月25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 LES MILLS BODYJAM 19:15~20:15 (60分) 伊藤 優綺	LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS BODYJAM 19:15~20:15 (60分) 半谷 春城/ICCHY																														
20:00				LES MILLS GRIT 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城		ボディジャム 担当者：ICCHY 4月8日 4月22日																														
20:30	ボディアタック 担当者：伊藤 慎 4月11日 ※会費会員様限定 ※参加料金2,200円	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/MINA																														
21:00						担当者：ICCHY 4月1日 4月15日																														
21:30						担当者：MINA 4月8日 4月22日																														
22:00		LES MILLS GRIT 22:00~22:30 (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																																				

2023.04



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。