

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>2日(火)</td> <td>特別スケジュール</td> <td>4日(木)</td> <td>特別スケジュール</td> <td>6日(土)</td> <td>特別スケジュール</td> </tr> <tr> <td>9日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>11日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>13日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>16日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>18日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>20日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>23日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>25日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>27日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>30日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						2日(火)	特別スケジュール	4日(木)	特別スケジュール	6日(土)	特別スケジュール	9日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	11日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	13日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	16日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	18日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	20日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO	23日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	25日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	27日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	30日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC				
2日(火)	特別スケジュール	4日(木)	特別スケジュール	6日(土)	特別スケジュール																															
9日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	11日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	13日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
16日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	18日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	20日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																															
23日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	25日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	27日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																															
30日(火)	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 5月10日 5月24日																																			
11:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 5月17日 5月31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 5月13日 5月27日																														
19:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 5月9日 5月16日 5月30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 5月20日																														
20:30					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	ボディアタック 担当者：伊藤 慎 5月23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		担当者：ICCHY 5月13日 5月27日																														
21:30						担当者：MINA 5月20日																														
22:00					LES MILLS BODYJAM 21:30~22:30 (60分) KAZUYA																															
22:30																																				
23:00																																				
23:30																																				

2023.05



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。