



GW SCHEDULE 4.30 SUN.-5.6 SAT.



FITNESS STUDIO
YOU'PHORIA
2023 GW

WORKOUTS GIVE US A SENSE OF EUPHORIA



4.30 SUN.

11:00-12:00 BODYSTEP MUKO/SHIHORI

U30 1,100円/全活1,650円/朝・夜活3,300円/都度3,850円/会員外4,400円/valor会員2,750円

12:30-13:00 GRIT MUKO/HARUKI

U30 1,650円/全活2,200円/朝・夜活3,850円/都度4,400円/会員外4,950円/valor会員3,300円

13:30-14:30 BODYATTACK SUMICHAN/HARUKI

U30 1,100円/全活1,650円/朝・夜活3,300円/都度3,850円/会員外4,400円/valor会員2,750円

15:00-16:00 BODYPUMP SUMICHAN/YO-HE-

U30 1,100円/全活1,650円/朝・夜活3,300円/都度3,850円/会員外4,400円/valor会員2,750円

16:30-17:30 BODYCOMBAT① MUKO/SUMICHAN

U30 550円/全活1,100円/朝・夜活2,750円/都度3,300円/会員外3,850円/valor会員2,200円

18:00-19:00 BODYCOMBAT② MASAKI/HARUKI

U30 1,650円/全活2,200円/朝・夜活3,850円/都度4,400円/会員外4,950円/valor会員3,300円



MUKO
@VALOR



SUMICHAN
@VALOR



MASAKI
@M4GYM

5.1 MON.

19:00-19:30 TRX for YOGA HARUKI

全活・朝活・夜活550円／都度2,750円／会員外3,300円

19:45-20:30 TRXトレーニング HARUKI/SHIHORI

全活・朝活・夜活550円／都度2,750円／会員外3,300円

20:45-21:45 BODYJAM MINA

全活・朝活・夜活550円／都度2,750円／会員外3,300円



MINA



HARUKI



SHIHORI

5.2 TUE.

13:30-14:30 BODYJAM ICCHY/SHIHORI

U30 550円/全活・朝活・夜活1,100円/都度3,300円/会員外3,850円



ICCHY

15:00-15:30 LESMILLS BARRE SHIHORI/

全活・朝活・夜活550円/都度2,750円/会員外3,300円



SHIHORI

15:45-16:30 LESMILLS CORE HARUKI

全活・朝活・夜活550円/都度2,750円/会員外3,300円



HARUKI

16:45-17:15 GRIT HARUKI

通常料金

5.3 WED.

**FIND YOUR
FAVE** vol.2

12:00-12:30 LESMILLS BARRE KIRARI/SHIHORI

U30 550円/全活1,100円/朝・夜活2,750円/都度3,300円/会員外3,850円



KIRARI

13:00-13:45 SH'BAM KIRARI/YUKI

U30 550円/全活1,100円/朝・夜活2,750円/都度3,300円/会員外3,850円



SAKI

14:15-15:15 BODYJAM SAKI/SHIHORI

U30 1,100円/全活1,650円/朝・夜活3,300円/都度3,850円/会員外4,400円



**YUKI
SHIHORI**

15:30-16:30 BODYBALANCE SAKI

U30 550円/全活1,100円/朝・夜活2,750円/都度3,300円/会員外3,850円

5.4 THUR.

12:15-13:00 SH'BAM KOSSI/SHIHORI

U30 550円/全活1,100円/朝・夜活2,750円/都度3,300円/会員外3,850円/valor会員2,200円



KOSSI
@VALOR

13:30-14:30 BODYATTACK① KOSSI

U30 1,100円/全活1,650円/朝・夜活3,300円/都度3,850円/会員外4,400円/valor会員2,750円



CHIE

15:00-16:00 BODYATTACK② KOSSI/HARUKI

U30 1,100円/全活1,650円/朝・夜活3,300円/都度3,850円/会員外4,400円/valor会員2,750円

16:30-17:30 BODYJAM CHIE/SHIHORI

U30 550円/全活1,100円/朝・夜活2,750円/都度3,300円/会員外3,850円/valor会員2,200円



HARUKI
SHIHORI

5.5 FRI.

11:00-12:00 BODYPUMP TAKUMA

U30 1,100円／全活1,650円／朝・夜活3,300円／都度3,850円／会員外4,400円

12:15-13:15 BODYCOMBAT① TAKUMA

U30 1,100円／全活1,650円／朝・夜活3,300円／都度3,850円／会員外4,400円

13:30-14:30 BODYSTEP HIROYA/SHIHORI

U30 550円／全活1,100円／朝・夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円

14:45-15:45 BODYATTACK HIROYA/HARUKI

U30 550円／全活1,100円／朝・夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円

16:00-17:00 BODYCOMBAT② SHIROMIZU

U30 1,100円／全活1,650円／朝・夜活3,300円／都度3,850円／会員外4,400円

17:15-17:45 格闘技教室 SHIROMIZU

会費会員3,300円／都度3,850円／会員外4,400円



**SHIROMIZU
TAKUMA**



HIROYA



**HARUKI
SHIHORI**

5.6 SAT.

12:00-13:00 BODYATTACK NAOKI/HARUKI

U30 550円／全活1,100円／朝・夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円



NAOKI

13:15-14:15 BODYCOMBAT NAOKI/HARUKI

U30 550円／全活1,100円／朝・夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円



**MAYU
HARUKI**

14:30-15:00 GRIT MAYU/HARUKI

会費会員1,100円／都度3,300円／会員外3,850円



**MINA
SHIHORI**

15:15-16:00 SH'BAM MINA/SHIHORI

U30 550円／全活1,100円／朝・夜活2,750円／都度3,300円／会員外3,850円

ご予約について

- ご予約は2週間前の0時からです。
- キャンセルは2日前23時までです。
- 時間を過ぎてからのキャンセルはキャンセル料100%が発生しますのでご了承の上予約していただきますようお願いいたします。
- 回数券もご利用いただけます。