

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>6日(火)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO</td> <td>1日(木)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC</td> <td>3日(土)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>13日(火)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>8日(木)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>10日(土)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO</td> </tr> <tr> <td>20日(火)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC</td> <td>15日(木)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO</td> <td>17日(土)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>27日(火)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO</td> <td>22日(木)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC</td> <td>24日(土)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>29日(木)</td> <td><b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						6日(火)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO	1日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC	3日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC	13日(火)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH	8日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH	10日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO	20日(火)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC	15日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO	17日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH	27日(火)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO	22日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC	24日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC			29日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH		
6日(火)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO	1日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC	3日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC																															
13日(火)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH	8日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH	10日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO																															
20日(火)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC	15日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO	17日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH																															
27日(火)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO	22日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC	24日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC																															
		29日(木)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH																																	
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 6月7日 6月21日																																			
11:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 6月14日 6月28日	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 11:00~11:45 (45分)																																		
12:00					<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希																															
12:30		<b>LES MILLS 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	<b>LES MILLS 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>LES MILLS BODYBALANCE</b> 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希	<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 13:00~14:00 (60分) 織田 しほり																														
13:30			<b>木曜わくわく枠②</b> 13:00~13:30 (30分) ホームページ参照																																	
14:00					<b>LES MILLS GRIT</b> 14:00~14:30 (30分) 新藏 真夕	<b>LES MILLS CORE</b> 14:15~14:45 (30分) 半谷 春城																														
14:30																																				
15:00					<b>LES MILLS BODYJAM</b> 14:45~15:45 (60分) MINA	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平																														
15:30																																				
16:00					<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:00~16:30 (30分) 新藏 真夕	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平																														
16:30																																				
17:00					<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 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 6月10日 6月24日																														
19:30	ボディコンバット 担当者：半谷 春城 6月6日 6月13日 6月27日	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:30~20:30 (60分) 伊藤 慎/半谷 春城	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史	<b>LES MILLS CORE</b> 19:15~19:45 (30分) 半谷 春城	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> <b>LES MILLS BODYJAM</b> 19:15~20:15 (60分) 伊藤 優綺	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> <b>LES MILLS BODYJAM</b> 19:15~20:15 (60分) 半谷 春城/ICCHY																														
20:00				<b>LES MILLS GRIT</b> 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城		ボディジャム 担当者：ICCHY 6月3日 6月17日																														
20:30	ボディアタック 担当者：伊藤 慎 6月20日 ※会費会員様限定 ※参加料金2,200円	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 20:30~21:30 (60分) 半谷 春城	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 20:30~21:15 (45分) 伊藤 優綺	<b>LES MILLS SH'BAM</b> 20:30~21:15 (45分) ICCHY/MINA																														
21:00						担当者：ICCHY 6月10日 6月24日																														
21:30						担当者：MINA 6月3日 6月17日																														
22:00		<b>LES MILLS GRIT</b> 22:00~22:30 (30分) 半谷 春城	<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 21:45~22:45 (60分) 織田 しほり	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 21:45~22:45 (60分) 永田 浩也	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 21:30~22:30 (60分) KAZUYA																															
22:30																																				
23:00																																				
23:30																																				

# 2023.06



## 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。  
 都度プランの方は2,750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。