

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; width: 80%;"> <tr> <td>5日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>7日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>2日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> </tr> <tr> <td>12日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>14日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>9日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>19日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>21日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>16日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>26日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>28日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>23日(土)</td> <td>特別スケジュール</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>30日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> </tr> </table>						5日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	7日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	2日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO	12日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	14日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	9日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	19日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	21日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	16日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	26日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	28日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	23日(土)	特別スケジュール					30日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH
5日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	7日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	2日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO																															
12日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	14日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	9日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH																															
19日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	21日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	16日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC																															
26日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	28日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	23日(土)	特別スケジュール																															
				30日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH																															
8:00																																				
8:30																																				
9:00																																				
9:30																																				
10:00																																				
10:30																																				
11:00	ボディバランス45 9月13日 9月27日  レズミルスコア30 9月6日 9月20日 ※レズミルスコアの週は11:15~です。																																			
11:30		LES MILLS BODYBALANCE CORE 11:00~11:45 (45分・30分) CHIE																																		
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																																				
13:30			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																														
14:00																																				
14:30					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																														
15:00																																				
15:30					LES MILLS BODYJAM 14:45~15:45 (60分) MINA	LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平																														
16:00																																				
16:30					LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYCOMBAT 16:00~17:00 (60分) 新藏 真夕/吉田 奈々	LES MILLS BODYCOMBAT 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平																														
17:00																																				
17:30					ボディパンプ 担当者:新藏 真夕 9月9日																															
18:00																																				
18:30					ボディコンバット 担当者:吉田 奈々 9月2日 9月30日																															
19:00						ボディコンバット 担当者:半谷 春城 9月9日																														
19:30	ボディコンバット 担当者:半谷 春城 9月5日 9月12日 9月19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 19:15~20:15 (60分) 伊藤 優綺																															
20:00				LES MILLS GRIT 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城		ボディコンバット 担当者:ICCHY 9月2日 9月30日																														
20:30																																				
21:00	ボディアタック 担当者:伊藤 慎 9月26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																														
21:30						担当者:ICCHY 9月9日																														
22:00						担当者:MINA 9月2日 9月30日																														
22:30		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																															
23:00																																				
23:30																																				

# 2023.09



## 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。