

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>3日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>5日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>7日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>10日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>12日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>14日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> </tr> <tr> <td>17日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> <td>19日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td>21日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>24日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>26日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> <td>28日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>31日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT   CARDIO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						3日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	5日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	7日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	10日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	12日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	14日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO	17日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	19日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	21日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	24日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	26日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	28日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	31日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO				
3日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	5日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	7日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC																															
10日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO	12日(木)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	14日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO																															
17日(火)	LES MILLS GRIT   STRENGTH	19日(木)	LES MILLS GRIT   CARDIO	21日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH																															
24日(火)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	26日(木)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC	28日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC																															
31日(火)	LES MILLS GRIT   CARDIO																																			
8:00																																				
8:30																																				
9:00																																				
9:30																																				
10:00																																				
10:30																																				
11:00	ボディバランス45 10月11日  レズミルスコア30 10月4日 10月18日 10月25日 ※レズミルスコアの週は11:15~です。																																			
11:30		LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS 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			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 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																														
16:30																																				
17:00					ボディパンプ 担当者:新藏 真夕 10月7日 10月21日  ボディコンバット 担当者:吉田 奈々 10月14日 10月28日																															
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00						ボディコンバット 担当者:半谷 春城 10月7日 10月21日  ボディジャム 担当者:ICCHY 10月14日 10月28日																														
19:30	ボディコンバット 担当者:半谷 春城 10月3日 10月10日 10月24日 10月31日  ボディアタック 担当者:伊藤 慎 10月17日 ※会費会員様限定 ※参加料金2,200円	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 GRIT 20:00~20:30 (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																																				
20:30		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 10月7日 10月21日  担当者:MINA 10月14日 10月28日																														
21:30																																				
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																																				

# 2023.10



## 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。