

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="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>7日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>2日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>4日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>14日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>9日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>11日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>21日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>16日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>18日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>28日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>23日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>25日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>30日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						7日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	2日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	4日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	14日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	9日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	11日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO	21日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	16日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	18日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	28日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	23日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	25日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC			30日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH		
7日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	2日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	4日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
14日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	9日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	11日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																															
21日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	16日(木)	LES MILLS GRIT CARDIO	18日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																															
28日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	23日(木)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	25日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																															
		30日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH																																	
8:00																																				
8:30																																				
9:00																																				
9:30																																				
10:00																																				
10:30																																				
11:00																																				
11:30		水曜わくわく枠 11:00~11:45 (45分・30分) 2ページ目参照				Strength Development LES MILLS Shapes 11:30~12:15 (45分) 半谷 春城/織田 しほり																														
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) 2ページ目参照	LES MILLS BODYJAM 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり		LES MILLS BODYSTEP 12:30~13:30 (60分) 織田 しほり																														
13:00					LES MILLS BODYBALANCE 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希																															
13:30			木曜わくわく枠② 13:00~13:30 (30分) 2ページ目参照																																	
14:00					LES MILLS GRIT 14:00~14:30 (30分) 新藏 真夕	LES MILLS BODYJAM 13:45~14:45 (60分) MORI																														
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) 後日案内/吉田 奈々	LES MILLS BODYCOMBAT 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平																														
16:30																																				
17:00																																				
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30				LES MILLS CORE 19:15~19:45 (30分) 半谷 春城	Strength Development LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:15 (60分) 半谷 春城/伊藤 優綺	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:15 (60分) 新美 有基																														
20:00	BODYATTACKの 週のみ会費会員 限定クラスと なります。 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 GRIT 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城																																
20:30																																				
21:00		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 DANCE 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり	LES MILLS DANCE Shapes 20:30~21:15 (45分) 伊藤 優綺	LES MILLS SH'BAM 20:30~21:15 (45分) ICCHY/MINA																														
21:30																																				
22:00					LES MILLS BODYJAM 21:30~22:30 (60分) KAZUYA/ICCHY																															
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																																	
23:00																																				
23:30																																				

2024.5



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。

5月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 特別スケジュール	2 特別スケジュール	3 特別スケジュール	4 特別スケジュール
5 特別スケジュール	6 特別スケジュール	7 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	8 LES MILLS Shapes 11:00-11:45 CHIE	9 LES MILLS GRIT 12:15-12:45 半谷 春城 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	10 LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:15 伊藤 優綺 LES MILLS Shapes 20:30-21:15 伊藤 優綺 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	11 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 担当者後日お知らせ LES MILLS SH'BAM 20:30-21:15 ICCHY
12 Strength Development 11:30-12:15 半谷 春城	13	14 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	15 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	16 LES MILLS BODYJAM 12:15-12:45 織田 しほり LES MILLS BODYATTACK 13:00-13:30 半谷 春城	17 Strength Development 19:15-20:00 半谷 春城 LES MILLS DANCE 20:30-21:15 伊藤 優綺 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 ICCHY	18 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々 LES MILLS SH'BAM 20:30-21:15 MINA
19 LES MILLS Shapes 11:30-12:15 織田 しほり	20	21 LES MILLS BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎	22 Strength Development 11:00-11:45 半谷 春城	23 LES MILLS Shapes 12:15-12:50 織田 しほり LES MILLS BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	24 LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:15 伊藤 優綺 LES MILLS Shapes 20:30-21:15 伊藤 優綺 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	25 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 担当者後日お知らせ LES MILLS SH'BAM 20:30-21:15 ICCHY
26 Strength Development 11:30-12:15 半谷 春城	27	28 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	29 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	30 LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LES MILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	31 Strength Development 19:15-20:00 半谷 春城 LES MILLS DANCE 20:30-21:15 伊藤 優綺 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 ICCHY	