

	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・ストレンクス・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>2日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>4日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>6日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>9日(火)</td> <td>特別スケジュール</td> <td>11日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>13日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>16日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>18日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>20日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>23日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>25日(木)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>27日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>30日(火)</td> <td>休館日</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							2日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	4日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	6日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	9日(火)	特別スケジュール	11日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	13日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO	16日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	18日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	20日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	23日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	25日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	27日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	30日(火)	休館日				
2日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	4日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	6日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																																
9日(火)	特別スケジュール	11日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	13日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																																
16日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	18日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	20日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																																
23日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	25日(木)	LES MILLS GRIT STRENGTH	27日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																																
30日(火)	休館日																																				
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																																		
12:00						LES MILLS BODYSTEP 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希	Strength Development LES MILLS Shapes 11:30~12:15 (45分) 半谷 春城 / 織田 しほり																														
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																																					
<div style="background-color: black; color: white; padding: 10px; display: inline-block;"> <h1 style="margin: 0;">2024.7</h1> </div>																																					
<h2 style="margin: 0;">Schedule</h2>																																					
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) 織田 しほり / 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 BODYPUMP 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史	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	LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (60分) 伊藤 慎 / 半谷 春城			LES MILLS GRIT 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城																																	
20:30																																					
21:00	LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (60分) 伊藤 慎 / 半谷 春城	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 SH'BAM LES MILLS Shapes 20:30~21:15 (45分) 伊藤 優綺	LES MILLS SH'BAM LES MILLS DANCE 20:30~21:15 (45分) ICCHY / MINA																															
21:30	LES MILLS BODYJAM 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり																																				
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																																					

※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。

7月週替わりカレンダー



※木曜日20:45～のレスミルズダンスは
18日以降シバムを実施いたします。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 LES MILLS Shapes 11:00-11:45 CHIE	4 LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 TRX for YOGA 13:00-13:30 半谷 春城	5 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	6 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々 LES MILLS SH'BAM 20:30-21:15 ICCHY
7 特別スケジュール	8	9 特別スケジュール	10 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	11 LES MILLS BODYJAM 12:15-12:45 織田 しほり TRX for YOGA 13:00-13:30 半谷 春城	12 Strength Development 19:15-20:00 半谷 春城 LES MILLS SH'BAM 20:30-21:15 伊藤 優綺 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 ICCHY	13 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり LES MILLS DANCE 20:30-21:15 MINA
14 特別スケジュール	15 特別スケジュール	16 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	17 Strength Development 11:00-11:45 半谷 春城	18 LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LES MILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	19 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	20 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々 LES MILLS SH'BAM 20:30-21:15 ICCHY
21 Strength Development 11:30-12:15 半谷 春城	22	23 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	24 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	25 LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LES MILLS BODYPUMP 13:00-13:30 織田 しほり	26 Strength Development 19:15-20:00 半谷 春城 LES MILLS SH'BAM 20:30-21:15 伊藤 優綺 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 ICCHY	27 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり LES MILLS DANCE 20:30-21:15 MINA
28 特別スケジュール	29	30 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	31 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE			