

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="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1日(火)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>3日(木)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>5日(土)</td> <td><b>GRIT</b>   CARDIO</td> </tr> <tr> <td>8日(火)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>10日(木)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>12日(土)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>15日(火)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>17日(木)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>19日(土)</td> <td><b>GRIT</b>   ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>22日(火)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>24日(木)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> <td>26日(土)</td> <td><b>GRIT</b>   CARDIO</td> </tr> <tr> <td>29日(火)</td> <td>休館日</td> <td>31日(木)</td> <td><b>GRIT</b>   STRENGTH</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						1日(火)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	3日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	5日(土)	<b>GRIT</b>   CARDIO	8日(火)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	10日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	12日(土)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	15日(火)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	17日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	19日(土)	<b>GRIT</b>   ATHLETIC	22日(火)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	24日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	26日(土)	<b>GRIT</b>   CARDIO	29日(火)	休館日	31日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH		
1日(火)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	3日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	5日(土)	<b>GRIT</b>   CARDIO																															
8日(火)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	10日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	12日(土)	<b>GRIT</b>   STRENGTH																															
15日(火)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	17日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	19日(土)	<b>GRIT</b>   ATHLETIC																															
22日(火)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	24日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH	26日(土)	<b>GRIT</b>   CARDIO																															
29日(火)	休館日	31日(木)	<b>GRIT</b>   STRENGTH																																	
8:00																																				
8:30																																				
9:00																																				
9:30																																				
10:00																																				
10:30																																				
11:00																																				
11:30		<b>水曜わくわく枠</b> 11:00~11:45 (45分・30分) 2ページ目参照																																		
12:00					<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希	<b>LES MILLS Shapes CORE</b> 11:45~12:15 (30分) 織田 しほり / 半谷 春城																														
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) 2ページ目参照	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 12:00~13:00 (60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> 12:30~13:30 (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) 2ページ目参照																																	
14:00					<b>LES MILLS GRIT</b> 14:00~14:30 (30分) 新藏 真夕	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 13:45~14:45 (60分) MORI																														
14:30																																				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">2024.10</div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">YOU'phoria</div> </div> <div style="background-color: #663399; color: white; padding: 5px; font-size: 1.5em; font-weight: bold; text-align: center;">Schedule</div>																																				
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 BODYPUMP</b> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:00~17:00 (60分) 織田 しほり / 吉田 奈々	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平																														
16:30																																				
17:00																																				
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30	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	<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>Strength Development</b> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:15~20:15 (60分) 半谷 春城 / 伊藤 優綺	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:15~20:15 (60分) 新美 有基																														
20:00				<b>LES MILLS GRIT</b> 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城																																
20:30			<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 20:30~21:30 (60分) 半谷 春城	<b>LES MILLS DANCE</b> 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり	<b>LES MILLS DANCE Shapes</b> 20:30~21:15 (45分) 伊藤 優綺	<b>LES MILLS SH'BAM DANCE</b> 20:30~21:15 (45分) ICCHY / MINA																														
21:00		<b>LES MILLS BODYJAM</b> 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり																																		
21:30																																				
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) ICCHY																																
22:30																																				
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。

# 10月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		<p>1</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b></p> <p>19:30-20:30 半谷 春城</p>	<p>2</p> <p><b>LES MILLS</b> Shapes</p> <p>11:00-11:45 CHIE</p>	<p>3</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>CORE</b></p> <p>12:15-12:45 半谷 春城</p> <p>TRX for YOGA 13:00-13:30 半谷 春城</p>	<p>4</p> <p>Strength Development <b>LES MILLS</b></p> <p>19:15-20:00 半谷 春城</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b></p> <p>20:30-21:15 伊藤 優綺</p>	<p>5</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b></p> <p>16:00-17:00 織田 しほり</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b></p> <p>20:30-21:15 ICCHY</p>
<p>6</p> <p><b>LES MILLS</b> Shapes</p> <p>11:30-12:00 織田 しほり</p>	7	<p>8</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b></p> <p>19:30-20:30 半谷 春城</p>	<p>9</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>CORE</b></p> <p>11:15-11:45 CHIE</p>	<p>10</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b></p> <p>12:15-12:45 織田 しほり</p> <p>TRX for YOGA 13:00-13:30 半谷 春城</p>	<p>11</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b></p> <p>19:15-20:15 伊藤 優綺</p> <p><b>LES MILLS</b> Shapes</p> <p>20:30-21:15 伊藤 優綺</p>	<p>12</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b></p> <p>16:00-17:00 吉田 奈々</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>SH'BAM</b></p> <p>20:30-21:15 ICCHY</p>
<p>13</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>CORE</b></p> <p>11:30-12:00 半谷 春城</p>	14	<p>15</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b></p> <p>19:30-20:30 半谷 春城</p>	<p>16</p> <p>Strength Development <b>LES MILLS</b></p> <p>11:00-11:45 半谷 春城</p>	<p>17</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>CORE</b></p> <p>12:15-12:45 半谷 春城</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYSTEP</b></p> <p>13:00-13:30 織田 しほり</p>	<p>18</p> <p>Strength Development <b>LES MILLS</b></p> <p>19:15-20:00 半谷 春城</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b></p> <p>20:30-21:15 伊藤 優綺</p>	<p>19</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b></p> <p>16:00-17:00 織田 しほり</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b></p> <p>20:30-21:15 MINA</p>
<p>20</p> <p><b>LES MILLS</b> Shapes</p> <p>11:30-12:00 織田 しほり</p>	21	<p>22</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b></p> <p>19:30-20:30 伊藤 慎</p>	<p>23</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>CORE</b></p> <p>11:15-11:45 CHIE</p>	<p>24</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>CORE</b></p> <p>12:15-12:45 半谷 春城</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b></p> <p>13:00-13:30 織田 しほり</p>	<p>25</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b></p> <p>19:15-20:15 伊藤 優綺</p> <p><b>LES MILLS</b> Shapes</p> <p>20:30-21:15 伊藤 優綺</p>	<p>26</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b></p> <p>16:00-17:00 吉田 奈々</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b></p> <p>20:30-21:15 MINA</p>
<p>27</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>CORE</b></p> <p>11:30-12:00 半谷 春城</p>	28	<p>29</p> <p>休館日</p>	<p>30</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>CORE</b></p> <p>11:15-11:45 CHIE</p>	<p>31</p> <p>TRX トレーニング</p> <p>12:15-12:45 半谷 春城</p> <p><b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b></p> <p>13:00-13:30 織田 しほり</p>		<p><b>HAPPY HALLOWEEN</b></p>