

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>5日(火)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> <td>7日(木)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> <td>2日(土)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>12日(火)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> <td>14日(木)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> <td>9日(土)</td> <td>GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>19日(火)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> <td>21日(木)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> <td>16日(土)</td> <td>GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>26日(火)</td> <td>GRIT STRENGTH</td> <td>28日(木)</td> <td>GRIT STRENGTH</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(木)</td> <td>GRIT ATHLETIC</td> </tr> </table>						5日(火)	GRIT STRENGTH	7日(木)	GRIT STRENGTH	2日(土)	GRIT STRENGTH	12日(火)	GRIT STRENGTH	14日(木)	GRIT STRENGTH	9日(土)	GRIT ATHLETIC	19日(火)	GRIT STRENGTH	21日(木)	GRIT STRENGTH	16日(土)	GRIT CARDIO	26日(火)	GRIT STRENGTH	28日(木)	GRIT STRENGTH	23日(土)	特別スケジュール					30日(木)	GRIT ATHLETIC
5日(火)	GRIT STRENGTH	7日(木)	GRIT STRENGTH	2日(土)	GRIT STRENGTH																															
12日(火)	GRIT STRENGTH	14日(木)	GRIT STRENGTH	9日(土)	GRIT ATHLETIC																															
19日(火)	GRIT STRENGTH	21日(木)	GRIT STRENGTH	16日(土)	GRIT CARDIO																															
26日(火)	GRIT STRENGTH	28日(木)	GRIT STRENGTH	23日(土)	特別スケジュール																															
				30日(木)	GRIT ATHLETIC																															
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	LES MILLS Shapes CORE 11:45~12:15 (30分) 織田 しほり / 半谷 春城																														
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																																
13:00					LES MILLS BODYBALANCE 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希	LES MILLS BODYSTEP 12:30~13:30 (60分) 織田 しほり																														
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="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">2024.11</div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">YOU'phoria</div> </div> <div style="background-color: #003366; color: white; padding: 5px; font-size: 1.5em; font-weight: bold; text-align: center;">Schedule</div>																																				
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	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 CORE 19:15~19:45 (30分) 半谷 春城	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:15 (60分) 伊藤 優綺	LES MILLS BODYCOMBAT 19:15~20:15 (60分) 新美 有基																														
20:00				LES MILLS GRIT 20:00~20:30 (30分) 半谷 春城																																
20:30			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 Shapes 20:30~21:15 (45分) 伊藤 優綺	LES MILLS SH'BAM DANCE 20:30~21:15 (45分) ICCHY / MINA																														
21:00		LES MILLS BODYJAM 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり																																		
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 / 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。

11月週替わりカレンダー



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