

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。					
8:00	3日(火) LES MILLS GRIT STRENGTH	5日(木) 特別スケジュール	7日(土) LES MILLS GRIT CARDIO			
8:30	10日(火) LES MILLS GRIT STRENGTH	12日(木) LES MILLS GRIT STRENGTH	14日(土) LES MILLS GRIT STRENGTH			
9:00	17日(火) LES MILLS GRIT STRENGTH	19日(木) LES MILLS GRIT STRENGTH	21日(土) LES MILLS GRIT ATHLETIC			
9:30	24日(火) LES MILLS GRIT STRENGTH	26日(木) LES MILLS GRIT STRENGTH	28日(土) LES MILLS GRIT CARDIO			
10:00	31日(火) 特別スケジュール					
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 CORE 11:45~12:15 (30分) 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		LES MILLS BODYSTEP 12:30~13:30 (60分) 織田 しほり
13:00			木曜わくわく枠② 13:00~13:30 (30分) 2ページ目参照		LES MILLS BODYBALANCE 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希	
13:30						
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) 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 LES MILLS SH'BAM Shapes 20:30~21:15 (45分) 伊藤 優綺	LES MILLS 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	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			
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						

2024.12



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。

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