

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							

土曜日のGRITは週替わりです。

1日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO
8日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH
15日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC
22日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO
29日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH

水曜わくわく枠
11:00~11:45 (45分・30分)
2ページ目参照

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
11:30~12:30 (60分)
早川 尚希

LES MILLS BODYSTEP
12:15~13:15 (60分)
織田 しほり

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

LES MILLS GRIT
14:00~14:30 (30分)
新藏 真夕

LES MILLS BODYJAM
13:45~14:45 (60分)
MORI

LES MILLS BODYJAM
14:45~15:45 (60分)
MI NA

LES MILLS BODYPUMP
15:00~16:00 (60分)
加藤 洋平

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

LES MILLS BODYATTACK
17:15~18:15 (60分)
神田 菜月

TRXトレーニング
19:00~19:30 (30分)
織田 しほり

LES MILLS Shapes
19:15~20:00 (45分)
伊藤 優綺

LES MILLS BODYCOMBAT
19:15~20:15 (60分)
新美 有基

LES MILLS PILATES
19:45~20:30 (45分)
KAZUYA

LES MILLS BODYCOMBAT
20:15~21:15 (60分)
伊藤 優綺

LES MILLS BODYJAM
LES MILLS DANCE
20:30~21:30 (60分/45分)
ICCHY/MI NA

LES MILLS BODYATTACK
LES MILLS BODYCOMBAT
19:30~20:30 (60分)
伊藤 慎/週替わり

LES MILLS BODYATTACK
20:30~21:30 (60分)
永田 浩也

LES MILLS DANCE
20:45~21:30 (45分)
織田 しほり

LES MILLS BODYJAM
20:45~21:45 (60分)
織田 しほり

LES MILLS BODYSTEP
21:45~22:45 (60分)
永田 浩也

LES MILLS BODYATTACK
21:45~22:45 (60分)
下山 徳大

LES MILLS BODYJAM
21:30~22:30 (60分)
KAZUYA/ICCHY

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

※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。

3月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり LES MILLS DANCE 20:30-21:15 MINA
2	3	4 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 吉田 奈々	5 LES MILLS Shapes 11:00-11:45 CHIE	6 TRX トレーニング 12:15-12:45 織田 しほり LES MILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	7 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	8 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々 LES MILLS BODYJAM 20:30-21:30 ICCHY
9	10	11 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 川本 友子 ※特別料金	12 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	13 LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり 春城ストレッチ 13:00-13:30 織田 しほり	14 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 ICCHY	15 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり LES MILLS DANCE 20:30-21:15 MINA
16	17	18 LES MILLS BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎	19 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	20 特別スケジュール	21 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	22 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々 LES MILLS BODYJAM 20:30-21:30 ICCHY
23	24	25 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 新美・森 ※特別料金	26 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	27 LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり 春城ストレッチ 13:00-13:30 織田 しほり	28 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 ICCHY	29 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり LES MILLS DANCE 20:30-21:15 MINA
30	31					