2025.7 YOU'phoria Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
11:00			水曜わくわく枠 11:00～11:45 （45分・30分） 2ページ目参照				
12:00			LesMills 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	LesMills BODYJAM 12:00～13:00（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			
19:00				TRXトレーニング 19:00～19:30（30分） 半谷 春城			
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	LesMills BODYATTACK LesMills BODYCOMBAT 19:30～20:30（60分） 伊藤 慎／週替わり	LesMills BODYPUMP 19:15～20:15（60分） 井比 賢史	LesMills PILATES 19:45～20:30（45分） KAZUYA	LesMills Shapes 19:15～20:00（45分） 伊藤 優綺	LesMills BODYCOMBAT 19:30～20:30（60分） 新美 有基	
20:00		LesMills BODYJAM 20:45～21:45（60分） 織田 しほり	LesMills BODYATTACK 20:30～21:30（60分） 永田 浩也	LesMills DANCE 20:45～21:30（45分） 織田 しほり	LesMills BODYCOMBAT 20:15～21:15（60分） 伊藤 優綺		
21:00			LesMills BODYSTEP 21:45～22:45（60分） 永田 浩也	LesMills BODYATTACK 21:45～22:45（60分） 下山 徳大	LesMills BODYJAM 21:30～22:30（60分） KAZUYA／TAIKO		

土曜日のGRITは週替わりです。

5日(土)	LesMills GRIT CARDIO
12日(土)	LesMills GRIT STRENGTH
19日(土)	LesMills GRIT ATHLETIC
26日(土)	LesMills GRIT CARDIO

11:30	LesMills BODYSTEP 11:30～12:30（60分） 早川 尚希
12:15	LesMills BODYSTEP 12:15～13:15（60分） 織田 しほり
12:45	LesMills BODYBALANCE 12:45～13:45（60分） 早川 尚希
13:45	LesMills BODYJAM 13:45～14:45（60分） MORI
14:00	LesMills GRIT 14:00～14:30（30分） 新藏 真夕
14:45	LesMills BODYJAM 14:45～15:45（60分） MINA
15:00	LesMills BODYPUMP 15:00～16:00（60分） 加藤 洋平
16:00	LesMills BODYPUMP LesMills BODYCOMBAT 16:00～17:00（60分） 織田 しほり／吉田 奈々
16:15	LesMills BODYCOMBAT 16:15～17:15（60分） 加藤 洋平
17:15	LesMills BODYATTACK 17:15～18:15（60分） 神田 菜月
18:30	LesMills DANCE 18:30～19:15（45分） MINA

※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。

7月週替わりカレンダー

YOU'phoria

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

MFC GYM
YOU'phoria

新規入会受付中！