

	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							

火曜日のGRITはSTRENGTHです。  
土曜日のGRITは週替わりです。

6日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO
13日(土)	LES MILLS GRIT   STRENGTH
20日(土)	LES MILLS GRIT   ATHLETIC
27日(土)	LES MILLS GRIT   CARDIO

**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)  
MINA

**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

**LES MILLS DANCE**  
18:30~19:15 (45分)  
MINA

BODYATTACKと  
BODYPUMPのみ  
会費会員限定ク  
ラスとなります。  
BODYATTACK  
→2,200円  
BODYPUMP  
→1,650円

**週替わり  
プログラム**  
19:30~20:30 (60分)  
※BODYPUMPのみ  
19:15~20:30  
(+テック15分)

**LES MILLS BODYPUMP**  
19:15~20:15 (60分)  
井比 真史

**TRXトレーニング**  
19:00~19:30 (30分)  
半谷 春城

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

**LES MILLS BODYCOMBAT**  
19:30~20:30 (60分)  
新美 有基

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

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

**LES MILLS GRIT**  
22:00~22:30 (30分)  
半谷 春城

**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/TAIKO

※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。

# 9月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:30-20:30 半谷 春城	3 <b>LES MILLS Shapes</b> 11:00-11:45 CHIE	4 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 12:15-13:15 織田 しほり	5 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 21:30-22:30 TAIKO	6 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:00-17:00 吉田 奈々
7	8	9 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:15-20:30 井比 賢史 ※テクニク15分と 60分クラス ※会費会員限定 1,650円	10 <b>LES MILLS CORE</b> 11:15-11:45 CHIE	11 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 12:15-12:45 半谷 春城  春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	12 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 21:30-22:30 KAZUYA	13 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 16:00-17:00 織田 しほり
14	15 LES MILLS FES 2025 OKBぎふ清流アリーナ	16 休館日	17 <b>LES MILLS CORE</b> 11:15-11:45 CHIE/半谷 ニューリリース	18 <b>LES MILLS CORE</b> 12:15-12:45 半谷 春城  <b>LES MILLS BODYSTEP</b> 13:00-13:30 織田 しほり	19 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 21:30-22:30 TAIKO/KAZUYA ニューリリース	20 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:00-17:00 つのだ☆/吉田 奈々 ニューリリース
21	22	23 特別スケジュール	24 <b>LES MILLS CORE</b> 11:15-11:45 CHIE	25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 12:15-13:15 織田 しほり	26 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 21:30-22:30 KAZUYA	27 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 16:00-17:00 織田 しほり
28	29	30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:15-20:30 井比 賢史 ※テクニク15分と 60分クラス ※会費会員限定 1,650円				

9月15日(月・祝)

LES MILLS FES 2025 OKBぎふ清流アリーナ