

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

火曜日のGRITはSTRENGTHです。
土曜日のGRITは週替わりです。

4日(土)	 STRENGTH
11日(土)	 ATHLETIC
18日(土)	 CARDIO
25日(土)	 STRENGTH

水曜わくわく粋
11:00~11:45
(45分・30分)
2ページ目参照


12:00~13:00 (60分)
CHIE

木曜わくわく粋①
12:15~12:45 (30分)
2ページ目参照


12:00~13:00 (60分)
織田 しほり


11:30~12:30 (60分)
早川 尚希


12:15~13:15 (60分)
織田 しほり

木曜わくわく粋②
13:00~13:30 (30分)
2ページ目参照


12:45~13:45 (60分)
早川 尚希


14:00~14:30 (30分)
半谷 春城


13:45~14:45 (60分)
MORI


14:45~15:45 (60分)
MINA


15:00~16:00 (60分)
加藤 洋平



16:00~17:00 (60分)
織田 しほり/吉田 奈々


16:15~17:15 (60分)
加藤 洋平


17:15~18:15 (60分)
神田 菜月


18:30~19:15 (45分)
MINA

TRXトレーニング
19:00~19:30 (30分)
半谷 春城


19:15~20:00 (45分)
伊藤 優綺


19:30~20:30 (60分)
新美 有基

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)


19:15~20:15 (60分)
井比 賢史


19:45~20:30 (45分)
KAZUYA


20:45~21:45 (60分)
織田 しほり


20:30~21:30 (60分)
永田 浩也


20:45~21:30 (45分)
織田 しほり


20:15~21:15 (60分)
伊藤 優綺


22:00~22:30 (30分)
半谷 春城


21:45~22:45 (60分)
永田 浩也


21:45~22:45 (60分)
下山 徳大


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。

10月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2 LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LES MILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	3 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	4 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
5	6	7 LES MILLS BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	8 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	9 LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-12:45 半谷 春城 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	10 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	11 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
12	13 特別スケジュール	14 LES MILLS BODYPUMP 19:15-20:30 井比 賢史 ※テクニック15分と 60分クラス ※会費会員限定 1,650円	15 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	16 LES MILLS BODYPUMP 12:15-13:15 織田 しほり	17 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	18 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
19	20	21 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 吉田 奈々	22 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	23 LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-12:45 半谷 春城 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	24 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	25 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
26	27	28 LES MILLS BODYPUMP 19:15-20:30 井比 賢史 ※テクニック15分と 60分クラス ※会費会員限定 1,650円	29 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE	30 LES MILLS BODYPUMP 12:15-13:15 織田 しほり	31 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	



入会随時受付中！