


	月	火	水	木	金	土	日										
7:00								7:00									
7:30						<div>火曜日のGRITはSTRENGTHです。 土曜日のGRITは週替わりです。</div> <table><tr><td>6日(土)</td><td>休講</td></tr><tr><td>13日(土)</td><td><b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC</td></tr><tr><td>20日(土)</td><td><b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO</td></tr><tr><td>27日(土)</td><td><b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH</td></tr></table>		6日(土)	休講	13日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC	20日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO	27日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH		7:30
6日(土)	休講																
13日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   ATHLETIC																
20日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   CARDIO																
27日(土)	<b>LES MILLS GRIT</b>   STRENGTH																
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			<b>水曜わくわく枠</b> 11:00~11:45 (45分・30分) 2ページ目参照					11:00									
11:30								11:30									
12:00			<b>LES MILLS BODYJAM</b> 12:00~13:00 (60分) CHIE		<b>LES MILLS BODYJAM</b> 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり	<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希		12:00									
12:30				<b>木曜わくわく枠①</b> 12:15~12:45 (30分) 2ページ目参照			<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 12:15~13:15 (60分) 織田 しほり	12:30									
13:00				<b>木曜わくわく枠②</b> 13:00~13:30 (30分) 2ページ目参照		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希		13:00									
13:30								13:30									
14:00						<b>LES MILLS GRIT</b> 14:00~14:30 (30分) 平谷 春城	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 13:45~14:45 (60分) MORI	14:00									
14:30								14:30									
<div>2025.12 </div> <div>Schedule</div>																	
17:00						<b>LES MILLS BODYJAM</b> 14:45~15:45 (60分) MINA	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平	15:30									
17:30								16:00									
18:00						<b>LES MILLS BODYPUMP</b> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:00~17:00 (60分) 織田 しほり／吉田 奈々	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平	16:30									
18:30								17:00									
19:00				<b>TRXトレーニング</b> 19:00~19:30 (30分) 半谷 春城		<b>LES MILLS Shapes</b> 19:15~20:00 (45分) 伊藤 優綺		19:00									
19:30	<div>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</div>	<b>週替わり プログラム</b> 19:30~20:30 (60分) ※BODYPUMPのみ 19:15~20:30 (+テック15分)	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史		<b>LES MILLS PILATES</b> 19:45~20:30 (45分) KAZUYA		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:30~20:30 (60分) 新美 有基		19:30								
20:00								20:00									
20:30						<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 20:15~21:15 (60分) 伊藤 優綺			20:30								
21:00		<b>LES MILLS BODYJAM</b> 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 20:30~21:30 (60分) 永田 浩也／半谷 春城	<b>LES MILLS DANCE</b> 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり				21:00									
21:30									21:30								
22:00		<b>LES MILLS GRIT</b> 22:00~22:30 (30分) 半谷 春城	<b>LES MILLS BODYSTEP</b> 21:45~22:45 (60分) 永田 浩也	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 21:45~22:45 (60分) 下山 徳大	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 21:30~22:30 (60分) KAZUYA／TAIKO			22:00									
22:30											22:30						
23:00								23:00									
23:30								23:30									

※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。

# 12週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 19:30-20:30 半谷 春城	3 <b>LES MILLS</b> Shapes 11:00-11:45 CHIE  <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 20:30-21:30 永田 浩也	4 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b> 12:15-12:45 半谷 春城  <b>LES MILLS</b> <b>BODYSTEP</b> 13:00-13:30 織田 しほり	5 <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> 21:30-22:30 KAZUYA	6 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 16:00-17:00 織田 しほり
7 特別スケジュール	8	9 <b>LES MILLS</b> <b>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</b> <b>CORE</b> 11:15-11:45 CHIE  <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 20:30-21:30 半谷 春城	11 <b>LES MILLS</b> <b>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</b> <b>BODYJAM</b> 21:30-22:30 TAIKO	13 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 16:00-17:00 吉田 奈々
14	15	16 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	17 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b> 11:15-11:45 CHIE/半谷 ニューリリース  <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 20:30-21:30 永田/半谷 ニューリリース	18 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b> 12:15-12:45 半谷 春城  <b>LES MILLS</b> <b>BODYSTEP</b> 13:00-13:30 織田 しほり	19 休館日	20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 16:00-17:00 織田 しほり
21 特別スケジュール	22	23 <b>LES MILLS</b> <b>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	24 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b> 11:15-11:45 CHIE  <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 20:30-21:30 半谷 春城	25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 12:15-13:15 織田 しほり	26 <b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b> 21:30-22:30 KAZUYA/TAIKO ニューリリース	27 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 16:00-17:00 吉田 奈々
28 BODYATTACK MOUNTAIN コパンさかえ	29 特別スケジュール	30 特別スケジュール	31 特別スケジュール			

12月28日(日)～1月3日(土)→年末年始特別スケジュール  
1月4日(日)・5日(月)→休館日  
1月6日(火)～通常営業