

	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>3日(土)</td><td>LES MILLS GRIT</td><td>ATHLETIC</td></tr><tr><td>10日(土)</td><td>LES MILLS GRIT</td><td>CARDIO</td></tr><tr><td>17日(土)</td><td>LES MILLS GRIT</td><td>STRENGTH</td></tr><tr><td>24日(土)</td><td>LES MILLS GRIT</td><td>ATHLETIC</td></tr><tr><td>31日(土)</td><td>LES MILLS GRIT</td><td>CARDIO</td></tr></table>		3日(土)	LES MILLS GRIT	ATHLETIC	10日(土)	LES MILLS GRIT	CARDIO	17日(土)	LES MILLS GRIT	STRENGTH	24日(土)	LES MILLS GRIT	ATHLETIC	31日(土)	LES MILLS GRIT	CARDIO		7:30
3日(土)	LES MILLS GRIT	ATHLETIC																						
10日(土)	LES MILLS GRIT	CARDIO																						
17日(土)	LES MILLS GRIT	STRENGTH																						
24日(土)	LES MILLS GRIT	ATHLETIC																						
31日(土)	LES MILLS GRIT	CARDIO																						
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			<div>水曜わくわく粋 11:00~11:45 (45分・30分) 2ページ目参照</div>					11:00																
11:30								11:30																
12:00					<div>LES MILLS BODYJAM 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり</div>	<div>LES MILLS BODYSTEP 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希</div>		12:00																
12:30		<div>LES MILLS BODYJAM 12:00~13:00 (60分) CHIE</div>	<div>木曜わくわく粋① 12:15~12:45 (30分) 2ページ目参照</div>				<div>LES MILLS BODYSTEP 12:15~13:15 (60分) 織田 しほり</div>	12:30																
13:00				<div>木曜わくわく粋② 13:00~13:30 (30分) 2ページ目参照</div>		<div>LES MILLS BODYBALANCE 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希</div>		13:00																
13:30								13:30																
14:00						<div>LES MILLS GRIT 14:00~14:30 (30分) 平谷 春城</div>	<div>LES MILLS BODYJAM 13:45~14:45 (60分) MORI I</div>	14:00																
14:30								14:30																
<div>2026.1</div> <div>Schedule</div> <div>YOU'phoria</div>									15:30															
											<div>LES MILLS BODYJAM 14:45~15:45 (60分) MINA</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平</div>	16:00											
											<div>LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYCOMBAT 16:00~17:00 (60分) 織田 しほり/吉田 奈々</div>	<div>LES MILLS BODYCOMBAT 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平</div>	16:30											
													17:00											
												<div>LES MILLS BODYATTACK 17:15~18:15 (60分) 神田 菜月</div>		17:30										
17:00								17:00																
17:30								17:30																
18:00								18:00																
18:30								18:30																
19:00						<div>LES MILLS DANCE 18:30~19:15 (45分) MINA</div>		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>	<div>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)</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史</div>	<div>TRXトレーニング 19:00~19:30 (30分) 半谷 春城</div>	<div>LES MILLS Shapes 19:15~20:00 (45分) 伊藤 優綺</div>		19:30																	
20:00				<div>LES MILLS PILATES 19:45~20:30 (45分) KAZUYA</div>		<div>LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (60分) 新美 有基</div>		20:00																
20:30					<div>LES MILLS BODYCOMBAT 20:15~21:15 (60分) 伊藤 優綺</div>		20:30																	
21:00		<div>LES MILLS BODYJAM 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり</div>	<div>LES MILLS BODYATTACK 20:30~21:30 (60分) 永田 浩也/半谷 春城</div>	<div>LES MILLS DANCE 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり</div>			21:00																	
21:30							21:30																	
22:00			<div>LES MILLS BODYSTEP 21:45~22:45 (60分) 永田 浩也</div>	<div>LES MILLS BODYATTACK 21:45~22:45 (60分) 下山 徳大</div>	<div>LES MILLS BODYJAM 21:30~22:30 (60分) KAZUYA/TAIKO</div>		22:00																	
22:30	<div>LES MILLS GRIT 22:00~22:30 (30分) 半谷 春城</div>						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。

1月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 特別スケジュール	2 特別スケジュール	3 特別スケジュール
4 休館日	5	6 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 KAWAMOTO ニューリリース ※特別料金	7 LES MILLS Shapes 11:00-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	8 LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LES MILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	9 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	10 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
11	12	13 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	14 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也	15 LES MILLS BODYATTACK 12:15-12:45 半谷 春城 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	16 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	17 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
18	19	20 LES MILLS BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	21 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	22 LES MILLS BODYPUMP 12:15-13:15 織田 しほり	23 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	24 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
25	26	27 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	28 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也	29 LES MILLS GRIT 12:15-12:45 半谷 春城 (ストロングス) 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	30 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	31 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり

2026年もよろしくお願いたします!!
1月4日(日)・5日(月)→休館日
1月6日(火)～通常営業