

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

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

3日(土)	LesMills <b>GRIT</b>   ATHLETIC
10日(土)	LesMills <b>GRIT</b>   CARDIO
17日(土)	LesMills <b>GRIT</b>   STRENGTH
24日(土)	LesMills <b>GRIT</b>   ATHLETIC
31日(土)	LesMills <b>GRIT</b>   CARDIO



## Schedule

17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00	BODYATTACKと BODYPUMPのみ 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 (+ティック15分)	LESMILLS <b>BODYPUMP</b> 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史	TRXトレーニング 19:00~19:30 (30分) 半谷 春城	LESMILLS <b>Shapes</b> 19:15~20:00 (45分) 伊藤 優綺	LESMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 19:30~20:30 (60分) 新美 有基
20:30						
21:00	LESMILLS <b>BODYJAM</b> 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり	LESMILLS <b>BODYATTACK</b> 20:30~21:30 (60分) 永田 浩也/半谷 春城	LESMILLS <b>DANCE</b> 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり	LESMILLS <b>BODYCOMBAT</b> 20:15~21:15 (60分) 伊藤 優綺	LESMILLS <b>BODYJAM</b> 21:30~22:30 (60分) KAZUYA/TAIKO	
21:30						
22:00	LESMILLS <b>GRIT</b> 22:00~22:30 (30分)	LESMILLS <b>BODYSYSTE</b> 21:45~22:45 (60分) 永田 浩也	LESMILLS <b>BODYATTACK</b> 21:45~22:45 (60分) 下山 徳大			
22:30	半谷 春城					
23:00						
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 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 19:30-20:30 KAWAMOTO ニューリリース ※特別料金	7 <b>LesMills Shapes</b> 11:00-11:45 CHIE  <b>LesMills BODYATTACK</b> 20:30-21:30 半谷 春城	8 <b>LesMills CORE</b> 12:15-12:45 半谷 春城  <b>LesMills BODYSTEP</b> 13:00-13:30 織田 しほり	9 <b>LesMills BODYJAM</b> 21:30-22:30 TAIKO	10 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 16:00-17:00 吉田 奈々
11	12	13 <b>LesMills BODYPUMP</b> 19:15-20:30 井比 賢史 ※テクニック15分と 60分クラス ※会員限定 1,650円	14 <b>LesMills CORE</b> 11:15-11:45 CHIE  <b>LesMills BODYATTACK</b> 20:30-21:30 永田 浩也	15 <b>LesMills BODYATTACK</b> 12:15-12:45 半谷 春城  春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	16 <b>LesMills BODYJAM</b> 21:30-22:30 KAZUYA	17 <b>LesMills BODYPUMP</b> 16:00-17:00 織田 しほり
18	19	20 <b>LesMills BODYATTACK</b> 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会員限定 2,200円	21 <b>LesMills CORE</b> 11:15-11:45 CHIE  <b>LesMills BODYATTACK</b> 20:30-21:30 半谷 春城	22 <b>LesMills BODYPUMP</b> 12:15-13:15 織田 しほり	23 <b>LesMills BODYJAM</b> 21:30-22:30 TAIKO	24 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 16:00-17:00 吉田 奈々
25	26	27 <b>LesMills BODYPUMP</b> 19:15-20:30 井比 賢史 ※テクニック15分と 60分クラス ※会員限定 1,650円	28 <b>LesMills CORE</b> 11:15-11:45 CHIE  <b>LesMills BODYATTACK</b> 20:30-21:30 永田 浩也	29 <b>LesMills GRIT</b> 12:15-12:45 半谷 春城 (ストレングス)  春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	30 <b>LesMills BODYJAM</b> 21:30-22:30 KAZUYA	31 <b>LesMills BODYPUMP</b> 16:00-17:00 織田 しほり

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