

月	火	水	木	金	土	日								
					<p>火曜日のGRITはSTRENGTHです。 土曜日のGRITは週替わりです。</p> <table border="1"> <tr> <td>7日(土)</td> <td>LesMills GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>14日(土)</td> <td>LesMills GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>21日(土)</td> <td>LesMills GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>28日(土)</td> <td>LesMills GRIT STRENGTH</td> </tr> </table>	7日(土)	LesMills GRIT STRENGTH	14日(土)	LesMills GRIT ATHLETIC	21日(土)	LesMills GRIT CARDIO	28日(土)	LesMills GRIT STRENGTH	
7日(土)	LesMills GRIT STRENGTH													
14日(土)	LesMills GRIT ATHLETIC													
21日(土)	LesMills GRIT CARDIO													
28日(土)	LesMills GRIT STRENGTH													
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		<p>水曜わくわく枠 11:00~11:45 (45分・30分) 2ページ目参照</p>				11:00								
11:30						11:30								
12:00	<p>LesMills BODYJAM 12:00~13:00 (60分) CHIE</p>	<p>木曜わくわく枠① 12:15~12:45 (30分) 2ページ目参照</p>	<p>LesMills BODYJAM 12:00~13:00 (60分) 織田 しほり</p>	<p>LesMills BODYSTEP 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希</p>	<p>LesMills BODYSTEP 12:15~13:15 (60分) 織田 しほり</p>									
12:30						12:30								
13:00		<p>木曜わくわく枠② 13:00~13:30 (30分) 2ページ目参照</p>			<p>LesMills BODYBALANCE 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希</p>									
13:30						13:30								
14:00					<p>LesMills GRIT 14:00~14:30 (30分) 半谷 春城</p>									
14:30					<p>LesMills BODYJAM 14:45~14:45 (60分) MORI</p>									
15:00					<p>LesMills BODYJAM 14:45~15:45 (60分) MINA</p>									
15:30					<p>LesMills BODYPUMP 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平</p>									
16:00					<p>LesMills BODYCOMBAT 16:00~17:00 (60分) 織田 しほり／吉田 奈々</p>									
16:30					<p>LesMills BODYCOMBAT 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平</p>									
17:00					<p>LesMills BODYATTACK 17:15~18:15 (60分) 神田 菜月</p>									
17:30					<p>LesMills DANCE 18:30~19:15 (45分) MINA</p>									
18:00					<p>LesMills Shapes 19:15~20:00 (45分) 伊藤 優綺</p>									
18:30					<p>LesMills BODYCOMBAT 19:30~20:30 (60分) 新美 有基</p>									
19:00					<p>LesMills BODYATTACK 20:15~21:15 (60分) 伊藤 優綺</p>									
19:30	<p>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</p>	<p>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)</p>	<p>LesMills BODYPUMP 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史</p>	<p>TRXトレーニング 19:00~19:30 (30分) 半谷 春城</p>	<p>LesMills PILATES 19:45~20:30 (45分) KAZUYA</p>	<p>LesMills BODYCOMBAT 20:15~21:15 (60分) 伊藤 優綺</p>								
20:00					<p>LesMills BODYATTACK 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり</p>									
20:30					<p>LesMills DANCE 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり</p>									
21:00					<p>LesMills Shapes 19:15~20:00 (45分) 伊藤 優綺</p>									
21:30					<p>LesMills BODYCOMBAT 19:30~20:30 (60分) 新美 有基</p>									
22:00					<p>LesMills BODYATTACK 21:30~22:30 (60分) KAZUYA／TAIKO</p>									
22:30					<p>LesMills DANCE 21:30~22:30 (45分) MINA</p>									
23:00					<p>LesMills Shapes 19:15~20:00 (45分) 伊藤 優綺</p>									
23:30					<p>LesMills BODYCOMBAT 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平</p>									

2026.2



Schedule

17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	<p>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</p>	<p>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)</p>	<p>LesMills BODYPUMP 19:15~20:15 (60分) 井比 賢史</p>	<p>TRXトレーニング 19:00~19:30 (30分) 半谷 春城</p>	<p>LesMills PILATES 19:45~20:30 (45分) KAZUYA</p>	<p>LesMills BODYCOMBAT 20:15~21:15 (60分) 伊藤 優綺</p>	
20:00					<p>LesMills BODYATTACK 20:45~21:45 (60分) 織田 しほり</p>		
20:30					<p>LesMills DANCE 20:45~21:30 (45分) 織田 しほり</p>		
21:00					<p>LesMills Shapes 19:15~20:00 (45分) 伊藤 優綺</p>		
21:30					<p>LesMills BODYCOMBAT 19:30~20:30 (60分) 新美 有基</p>		
22:00					<p>LesMills BODYATTACK 21:30~22:30 (60分) KAZUYA／TAIKO</p>		
22:30					<p>LesMills DANCE 21:30~22:30 (45分) MINA</p>		
23:00					<p>LesMills Shapes 19:15~20:00 (45分) 伊藤 優綺</p>		
23:30					<p>LesMills BODYCOMBAT 16:15~17:15 (60分) 加藤 洋平</p>		

※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。

2月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 LesMills BODYCOMBAT 19:30-20:30 KAWAMOTO 会費会員2,200円 その他4,400円	4 LesMills Shapes 11:00-11:45 CHIE LesMills BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	5 LesMills CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LesMills BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	6 LesMills BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	7 LesMills BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
8	9	10 LesMills 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	11 特別スケジュール	12 LesMills BODYPUMP 12:15-13:15 織田 しほり	13 LesMills BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	14 LesMills BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
15	16	17 LesMills BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	18 LesMills CORE 11:15-11:45 CHIE LesMills BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	19 LesMills BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LesMills BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	20 LesMills BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	21 LesMills BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
22 CERTEZA合同イベント ※YOU'phoria休館日	23 特別スケジュール	24 LesMills 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	25 LesMills CORE 11:15-11:45 CHIE LesMills BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也	26 LesMills BODYATTACK 12:15-12:45 半谷 春城 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	27 LesMills BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	28 LesMills BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり

11・23日は特別スケジュール
22日はセルテーザとの合同イベント！
ぜひ来てください♪