

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							

火曜日のGRITはSTRENGTHです。
土曜日のGRITは週替わりです。

7日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC
14日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO
21日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH
28日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC

水曜わくわく枠
11:00~11:45 (45分・30分)
2ページ目参照

LES MILLS BODYJAM
12:00~13:00 (60分)
CHIE

木曜わくわく枠①
12:15~12:45 (30分)
2ページ目参照

LES MILLS BODYJAM
12:00~13:00 (60分)
織田 しほり

LES MILLS BODYSTEP
11:30~12:30 (60分)
早川 尚希

LES MILLS BODYSTEP
12:15~13:15 (60分)
織田 しほり

木曜わくわく枠②
13:00~13:30 (30分)
2ページ目参照

LES MILLS BODYBALANCE
12:45~13:45 (60分)
早川 尚希

LES MILLS GRIT
14:00~14:30 (30分)
半谷 春城

LES MILLS BODYJAM
13:45~14:45 (60分)
MORI

LES MILLS BODYJAM
14:45~15:45 (60分)
MINA

LES MILLS BODYPUMP
15:00~16:00 (60分)
加藤 洋平

LES MILLS BODYPUMP
LES MILLS BODYCOMBAT
16:00~17:00 (60分)
織田 しほり/吉田 奈々

LES MILLS BODYCOMBAT
16:15~17:15 (60分)
加藤 洋平

LES MILLS BODYATTACK
17:15~18:15 (60分)
神田 菜月

LES MILLS DANCE
18:30~19:15 (45分)
MINA

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)

LES MILLS BODYPUMP
19:15~20:15 (60分)
井比 真史

TRXトレーニング
19:00~19:30 (30分)
半谷 春城

LES MILLS Shapes
19:15~20:00 (45分)
伊藤 優綺

LES MILLS BODYCOMBAT
19:30~20:30 (60分)
新美 有基

LES MILLS PILATES
19:45~20:30 (45分)
KAZUYA

LES MILLS BODYCOMBAT
20:15~21:15 (60分)
伊藤 優綺

LES MILLS BODYJAM
20:45~21:45 (60分)
織田 しほり

LES MILLS BODYATTACK
20:30~21:30 (60分)
永田 浩也/半谷 春城

LES MILLS DANCE
20:45~21:30 (45分)
織田 しほり

LES MILLS BODYJAM
21:30~22:30 (60分)
KAZUYA/TAIKO

LES MILLS GRIT
22:00~22:30 (30分)
半谷 春城

LES MILLS BODYSTEP
21:45~22:45 (60分)
永田 浩也

LES MILLS BODYATTACK
21:45~22:45 (60分)
下山 徳大

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

※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)でご参加いただけます。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。

3月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	LES MILLS Shapes 11:00-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LES MILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
LES MILLS BODYPUMP HEAVY トライアルクラス 15:00-16:00 加藤 洋平	9	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	LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也	LES MILLS BODYPUMP HEAVY トライアルクラス 12:15-13:15 織田 しほり	LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	LES MILLS BODYPUMP HEAVY トライアルクラス 16:00-17:00 織田 しほり
15	16	LES MILLS BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LES MILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	特別スケジュール	LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
22	23	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	LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE/半谷 ニューリリース LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田/半谷 ニューリリース	LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LES MILLS BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO/KAZUYA ニューリリース	LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
29	30	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 KAWAMOTO/半谷 ※特別料金				

8日・12日・14日はBODYPUMP HEAVYトライアルクラス！
ぜひご参加ください♪