

	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							

GRIT 週替わり表

		2日(土)	特別スケジュール
5日(火)	特別スケジュール	9日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC
12日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	16日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO
19日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	23日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH
26日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	30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 BODYJAM
13:45~14:45 (60分)
MORI

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

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 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 BODYCOMBAT
20:15~21:15 (60分)
伊藤 優綺

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

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

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

2026.5



Schedule

※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。

5月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 GW特別スケジュール	2 GW特別スケジュール
3 BODYSTEP MOUNTAIN ※コパンさかえ	4 GW特別スケジュール	5 GW特別スケジュール	6 GW特別スケジュール	7 TRXトレーニング 12:15-12:45 半谷 春城 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	8 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	9 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
10	11	12 LES MILLS BODYPUMP 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	13 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	14 LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LES MILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	15 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	16 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
17	18	19 LES MILLS BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	20 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也	21 LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LES MILLS BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	22 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	23 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
24	25	26 LES MILLS BODYPUMP 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	27 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	28 LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LES MILLS BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	29 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 TAIKO	30 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
31	5月7日(木)～通常営業です。					