

	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(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	6日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO
9日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	13日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH
16日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	20日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC
23日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	27日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO
30日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH		

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

HYROX 体験会
17:15~18:15 (60分)
半谷 春城

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
ダンス基礎
21:30~22:30 (60分)
KAZUYA/織田 しほり

2026.6



Schedule

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。

6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	3 LES MILLS CORE 11:15-11:45 半谷 春城 LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也	4 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	5 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	6 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
7	8	9 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	10 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	11 LES MILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LES MILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	12 ダンス基礎 21:30-22:30 織田 しほり	13 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
14 amvie × YOU'phoria 合同イベント ※コパンさかえ	15	16 LES MILLS BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	17 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也	18 LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LES MILLS BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	19 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	20 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
21	22	23 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	24 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城	25 LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LES MILLS BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	26 ダンス基礎 21:30-22:30 織田 しほり	27 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
28	29	30 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 KAWAMOTO/半谷 ニューリリース ※特別料金				

ダンス基礎・・・ダンスの基礎の動きやリズム取りの練習と
1ヶ月（2回のクラス）で1つの振り付けを練習します。

HYROX体験会・・・HYROXのレースで出てくる8種目を体験できます！