

	月	火	水	木	金	土	日																
7:00																							
7:30																							
8:00	GRIT週替わり表 <table border="1"> <tr> <td>7日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>4日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>14日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>11日(土)</td> <td>特別スケジュール</td> </tr> <tr> <td>21日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> <td>18日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>28日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>25日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> </table>							7日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	4日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	14日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	11日(土)	特別スケジュール	21日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	18日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO	28日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	25日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH
7日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	4日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																				
14日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	11日(土)	特別スケジュール																				
21日(火)	LES MILLS GRIT STRENGTH	18日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																				
28日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	25日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																				
8:30																							
9:00																							
9:30																							
10:00																							
10:30																							
11:00			水曜わくわく枠 11:00~11:45 (45分・30分) 2ページ目参照																				
11:30						LES MILLS BODYSTEP 11:30~12:30 (60分) 早川 尚希/織田 しほり																	
12:00			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		HYROX 12:15~13:15 (60分) 半谷 春城																
12:30				木曜わくわく枠② 13:00~13:30 (30分) 2ページ目参照		LES MILLS BODYATTACK LES MILLS CORE 12:45~13:45 (60分) 早川 尚希/半谷 春城																	
13:00							LES MILLS BODYJAM 13:45~14:45 (60分) MORI																
13:30					COREの週は テック15分と クラス45分	LES MILLS GRIT 14:00~14:30 (30分) 半谷 春城																	
14:00							LES MILLS BODYJAM 14:45~15:45 (60分) MINA																
14:30							LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平																
<div style="background-color: black; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h1>2026.7</h1> </div> <div style="background-color: orange; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h2>Schedule</h2> </div>																							
17:00						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																
17:30							HYROX 17:15~18:15 (60分) 半谷 春城																
18:00																							
18:30						LES MILLS DANCE 18:30~19:15 (45分) MINA																	
19:00				LES MILLS CORE 19:00~19:30 (30分) 半谷 春城																			
19:30		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	LES MILLS PILATES 19:45~20:30 (45分) KAZUYA	LES MILLS Shapes HYROX 19:15~20:00 (45分) 伊藤 優綺/半谷 春城	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:30 (60分) 新美 有基																	
20:00																							
20:30						LES MILLS BODYCOMBAT 20:15~21:15 (60分) 伊藤 優綺/吉田 奈々																	
21:00		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																			
21:30						LES MILLS BODYJAM ダンス基礎 21:30~22:30 (60分) KAZUYA/織田 しほり																	
22:00			LES MILLS BODYSTEP HYROX 21:45~22:45 (60分) 永田 浩也/半谷 春城	LES MILLS BODYATTACK 21:45~22:45 (60分) 下山 徳大																			
22:30		LES MILLS GRIT 22:00~22:30 (30分) 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。
 ※HYROX会員様はHYROXの枠を3週間前からご予約可能です。

7月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 LESMILLS Shapes 11:00-11:45 CHIE LESMILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也 LESMILLS BODYSTEP 21:45-22:45 永田 浩也	2 HYROX 12:15-12:45 半谷 春城 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	3 LESMILLS Shapes 19:15-20:00 伊藤 優綺 LESMILLS BODYCOMBAT 20:15-21:15 伊藤 優綺 LESMILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	4 LESMILLS BODYSTEP 11:30-12:30 織田 しほり LESMILLS CORE 12:45-13:45 半谷 春城 LESMILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
5	6	7 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	8 LESMILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LESMILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城 HYROX 21:45-22:45 半谷 春城	9 LESMILLS CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LESMILLS BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	10 HYROX 19:15-20:00 半谷 春城 LESMILLS BODYCOMBAT 20:15-21:15 吉田 奈々 ダンス基礎 21:30-22:30 織田 しほり	11 特別スケジュール
12 特別スケジュール	13	14 LESMILLS BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	15 LESMILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LESMILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也 LESMILLS BODYSTEP 21:45-22:45 永田 浩也	16 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	17 LESMILLS Shapes 19:15-20:00 伊藤 優綺 LESMILLS BODYCOMBAT 20:15-21:15 伊藤 優綺 LESMILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	18 LESMILLS BODYSTEP 11:30-12:30 織田 しほり LESMILLS CORE 12:45-13:45 半谷 春城 LESMILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
19 特別スケジュール	20 特別スケジュール	21 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	22 LESMILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LESMILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城 HYROX 21:45-22:45 半谷 春城	23 LESMILLS BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LESMILLS BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	24 HYROX 19:15-20:00 半谷 春城 LESMILLS BODYCOMBAT 20:15-21:15 吉田 奈々 ダンス基礎 21:30-22:30 織田 しほり	25 LESMILLS BODYSTEP 11:30-12:30 早川 尚希 LESMILLS BODYATTACK 12:45-13:45 早川 尚希 LESMILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
26 特別スケジュール	27	28 LESMILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	29 LESMILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LESMILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也 LESMILLS BODYSTEP 21:45-22:45 永田 浩也	30 HYROX 12:15-12:45 半谷 春城 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	31 LESMILLS Shapes 19:15-20:00 伊藤 優綺 LESMILLS BODYCOMBAT 20:15-21:15 伊藤 優綺 LESMILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	

7月9日(木)でYOU'phoriaは開業9周年を迎えます！
通ってくださるみなさまのおかげです。
これからもみなさまの健康をサポートさせていただきます☆
HYROXも本格的にスタートしますのでぜひ1度ご体験ください♪