

	月	火	水	木	金	土	日																				
7:00																											
7:30																											
8:00	GRIT週替わり表 <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>4日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>1日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td>11日(火)</td> <td>特別スケジュール</td> <td>8日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> <tr> <td>18日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> <td>15日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT STRENGTH</td> </tr> <tr> <td>25日(火)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> <td>22日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT ATHLETIC</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>29日(土)</td> <td>LES MILLS GRIT CARDIO</td> </tr> </table>							4日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	1日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	11日(火)	特別スケジュール	8日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO	18日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	15日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH	25日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	22日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC			29日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO
4日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	1日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																								
11日(火)	特別スケジュール	8日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																								
18日(火)	LES MILLS GRIT ATHLETIC	15日(土)	LES MILLS GRIT STRENGTH																								
25日(火)	LES MILLS GRIT CARDIO	22日(土)	LES MILLS GRIT ATHLETIC																								
		29日(土)	LES MILLS GRIT CARDIO																								
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	LES MILLS BODYPUMP 15:00~16:00 (60分) 加藤 洋平																				
14:30						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																				
17:00																											
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	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) 半谷 春城/土屋	1日→半谷 22日→土屋 29日→土屋 ※8日→休講 ※15日→ お盆期間特別 スケジュール																				
19:30	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	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 BODYCOMBAT 20:15~21:15 (60分) 伊藤 優綺/吉田 奈々																						
20:00																											
20:30		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																							
21:00					LES MILLS BODYJAM ダンス基礎 21:30~22:30 (60分) KAZUYA/織田 しほり																						
21:30			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																							
22:00		LES MILLS GRIT 22:00~22:30 (30分) 半谷 春城																									
22:30																											
23:00																											
23:30																											

2026.8



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。

8月週替わりカレンダー



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 LES MILLS BODYSTEP 11:30-12:30 織田 しほり LES MILLS CORE 12:45-13:45 半谷 春城 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
2	3	4 LES MILLS BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	5 LES MILLS Shapes 11:00-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城 HYROX 21:45-22:45 半谷 春城	6 休館日	7 19:15-20:00 のクラスのみ休講 LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-21:15 吉田 奈々 LES MILLS BODYJAM 21:30-22:30 KAZUYA	8 LES MILLS BODYSTEP 11:30-12:30 早川 尚希 LES MILLS BODYATTACK 12:45-13:45 早川 尚希 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
9 LES MILLS FES 2026 OKBぎふ清流アリーナ	10	11 BODYATTACK MOUNTAIN 2026	12 お盆休み	13 お盆休み	14 特別スケジュール	15 特別スケジュール
16 特別スケジュール	17	18 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	19 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 半谷 春城 HYROX 21:45-22:45 半谷 春城	20 HYROX 12:15-12:45 半谷 春城 春城ストレッチ 13:00-13:30 半谷 春城	21 HYROX 19:15-20:00 半谷 春城 LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-21:15 吉田 奈々 ダンス基礎 21:30-22:30 織田 しほり	22 LES MILLS BODYSTEP 11:30-12:30 早川 尚希 LES MILLS BODYATTACK 12:45-13:45 早川 尚希 LES MILLS BODYCOMBAT 16:00-17:00 吉田 奈々
23	24	25 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	26 LES MILLS CORE 11:15-11:45 CHIE LES MILLS BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也 LES MILLS BODYSTEP 21:45-22:45 永田 浩也	27 LES MILLS BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LES MILLS BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	28 LES MILLS Shapes 19:15-20:00 伊藤 優綺 LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-21:15 伊藤 優綺 ダンス基礎 21:30-22:30 織田 しほり	29 LES MILLS BODYSTEP 11:30-12:30 織田 しほり LES MILLS CORE 12:45-13:45 半谷 春城 LES MILLS BODYPUMP 16:00-17:00 織田 しほり
30	31					