2026.11 YOU'phoria Schedule

月	火	水	木	金	土	日
		水曜わくわく枠 11:00～11:45 （45分・30分） 2ページ目参照				
		LesMILLS 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	LesMILLS BODYJAM 12:00～13:00（60分） 織田 しほり	LesMILLS BODYSTEP 11:30～12:30（60分） 早川 尚希／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		LesMILLS BODYATTACK LesMILLS CORE 12:45～13:45（60分） 早川 尚希／半谷 春城	HYROX トレーニング 12:15～13:15（60分） 半谷 春城
				COREの週は テック15分と クラス45分	LesMILLS GRIT 14:00～14:30（30分） 半谷 春城	LesMILLS BODYJAM 13:45～14:45（60分） MORI
					LesMILLS BODYJAM 14:45～15:45（60分） MINA	LesMILLS BODYPUMP 15:00～16:00（60分） 加藤 洋平
					LesMILLS BODYPUMP LesMILLS CEREMONY HYROX MAX 16:00～17:00（60分） 織田 しほり／半谷 春城	LesMILLS BODYCOMBAT 16:15～17:15（60分） 加藤 洋平
				14日のみ HYROX体験会 を行います。	HYROX トレーニング 17:15～18:15（60分） 半谷 春城	
					LesMILLS DANCE 18:30～19:15（45分） MINA	
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）	LesMILLS BODYPUMP 19:15～20:15（60分） 井比 賢史	LesMILLS CORE 19:00～19:30（30分） 半谷 春城 LesMILLS PILATES 19:45～20:30（45分） KAZUYA	LesMILLS Shapes HYROX トレーニング 19:15～20:00（45分） 伊藤 優綺／半谷 春城	LesMILLS BODYCOMBAT 19:30～20:30（60分） YUIKO／土屋	7日→YUIKO 14日→白水 21日→土屋 28日→土屋
	LesMILLS BODYJAM 20:45～21:45（60分） 織田 しほり	LesMILLS BODYATTACK 20:30～21:30（60分） 永田 浩也／半谷 春城	LesMILLS DANCE 20:45～21:30（45分） 織田 しほり	LesMILLS BODYCOMBAT LesMILLS CEREMONY HYROX 20:15～21:15（60分） 伊藤 優綺／半谷 春城	←13日のみ HYROX体験会 を行います。	
	LesMILLS GRIT 22:00～22:30（30分） 半谷 春城	LesMILLS BODYSTEP HYROX トレーニング 21:45～22:45（60分） 永田 浩也／半谷 春城	LesMILLS BODYATTACK 21:45～22:45（60分） 下山 徳大	LesMILLS BODYJAM ダンス基礎 21:30～22:30（60分） KAZUYA／織田 しほり		

GRIT週替わり表

3日(火)	特別スケジュール	7日(土)	LesMILLS GRIT STRENGTH
10日(火)	LesMILLS GRIT ATHLETIC	14日(土)	LesMILLS GRIT ATHLETIC
17日(火)	LesMILLS GRIT CARDIO	21日(土)	LesMILLS GRIT CARDIO
24日(火)	LesMILLS GRIT STRENGTH	28日(土)	LesMILLS GRIT STRENGTH

※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。

11月週替わりカレンダー YOU'phoria

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休館日	2	3 特別スケジュール	4 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	5 LesMills CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LesMills BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	6 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 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
8 休館日	9	10 LesMills BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎/半谷 春城 ※特別料金	11 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	12 HYROX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	13 HYROXトレーニング 19:15-20:00 半谷 春城 HYROX体験会 20:15-21:15 半谷 春城 ダンス基礎 21:30-22:30 織田 しほり	14 LesMills BODYSTEP 11:30-12:30 早川 尚希 LesMills BODYATTACK 12:45-13:45 早川 尚希 HYROX体験会 16:00-17:00 半谷 春城
15	16	17 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	18 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	19 LesMills BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LesMills BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	20 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	21 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
22	23 特別スケジュール	24 LesMills BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	25 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	26 HYROX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	27 HYROXトレーニング 19:15-20:00 半谷 春城 LesMills CEREMONY HYROX 20:15-21:15 ダンス基礎 21:30-22:30 織田 しほり	28 LesMills BODYSTEP 11:30-12:30 早川 尚希 LesMills BODYATTACK 12:45-13:45 早川 尚希 LesMills CEREMONY HYROX MAX 16:00-17:00
29	30					

★LESMILLS NEW PROGRAM★
CEREMONY HYROX・CEREMONY HYROX MAX
担当者は半谷です！
通常スケジュール以外のクラスはこちら➡

11月4日(水) LesMills CEREMONY HYROX 9:30-10:30
11月18日(水) LesMills CEREMONY HYROX MAX 9:45-10:45