2026.12 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
					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 HYROX 体験会 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
					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 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	5日→半谷 12日→土屋 19日→土屋/YUIKO
	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 PILATES 19:45～20:30（45分） KAZUYA	LesMills BODYCOMBAT LesMills CEREMONY HYROX MAX 20:15～21:15（60分） 伊藤 優綺／半谷 春城	←11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

1日(火)	LesMills GRIT ATHLETIC	6日(土)	LesMills GRIT ATHLETIC
8日(火)	LesMills GRIT CARDIO	13日(土)	LesMills GRIT CARDIO
15日(火)	LesMills GRIT STRENGTH	20日(土)	LesMills GRIT STRENGTH
22日(火)	LesMills GRIT ATHLETIC	27日(土)	特別スケジュール
29日(火)	特別スケジュール		

COREの週は
テック15分と
クラス45分

※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。

12月週替わりカレンダー YOU'phoria

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 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	2 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	3 LesMills CORE 12:15-12:45 半谷 春城 LesMills BODYSTEP 13:00-13:30 織田 しほり	4 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	5 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
6	7	8 LesMills BODYCOMBAT 19:30-20:30 半谷 春城	9 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	10 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	11 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	12 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
13	14	15 LesMills BODYATTACK 19:30-20:30 伊藤 慎 ※会費会員限定 2,200円	16 LesMills CORE 11:15-11:45 CHIE／半谷 LesMills BODYATTACK 20:30-21:30 永田 浩也 LesMills BODYSTEP 21:45-22:45 永田 浩也	17 LesMills BODYPUMP 12:15-12:45 織田 しほり LesMills BODYCOMBAT 13:00-13:30 半谷 春城	18 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／織田	19 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
20	21	22 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	23 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	24 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	25 HYROXトレーニング 19:15-20:00 半谷 春城 LesMills CEREMONY HYROX MAX 20:15-21:15 ダンス基礎 21:30-22:30 織田 しほり	26 特別スケジュール
27 特別スケジュール	28 特別スケジュール	29 特別スケジュール	30 特別スケジュール	31 特別スケジュール		

★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➡

12月2日(水)
LesMills CEREMONY HYROX MAX
9:30-10:30

12月16日(水)
LesMills CEREMONY HYROX
9:45-10:45