

LES MILLS Live Program

**LES MILLS
BODYCOMBAT** 定員
先着 **14** 名様

水曜日 19:30~20:15 (山口)

土曜日 15:30~16:15 (隔週)(山口)

**LES MILLS
BODYATTACK** 定員
先着 **12** 名様

火曜日 19:30~20:15 (上床)

**LES MILLS
SH'BAM** 定員
先着 **12** 名様

月曜日 19:30~20:15 (吉田)

土曜日 15:30~16:15 (隔週)(吉田)

**LES MILLS
BODYPUMP** 定員
先着 **10** 名様

金曜日 19:30~20:15 (大腹)

※プログラム開始 **15分前** から入室していただけます



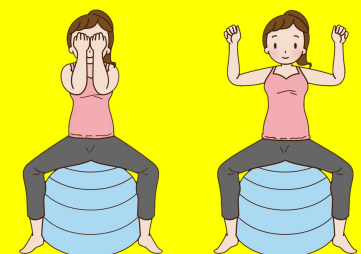
Hula

毎週日曜日
13:30~14:30
定員先着 **12** 名様
10ヶ月前 **15** 分前まで予約可



バランスボール エクササイズ

毎週水曜日
11:00~11:30
定員先着 **8** 名様



※開始 **15分前** から入室していただけます



エアロビクス

毎週 金曜日
11:00~12:00
定員先着 **12** 名様
※プログラム開始 **15分前** から入室していただけます




日本初導入! オランダ発
バンジースーパーフライ

日曜日 12:00~13:00

有料 1回1100円 (税込)

もしくは

5回セット4400円 (税込)

(ただし、お一人の会員様で5回ご利用いただけます。代理は不可)

ビジター様 1回3300円 (税込)

もしくは

4回セット11000円 (税込)

またはGYM併用 1回4950円 (税込)

プログラム 限定 **5名** 様

前日までにご予約いただきますようよろしくお願いいたします。

Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ)

毎週
水曜日 18:00~19:00
Ponoポノ /
ベーシッククラス

定員5名 20:45~21:45
Luanaリアナ /
リラクゼーションクラス

日曜日 15:00~16:00
Ponoポノ /
ベーシッククラス

定員5名 16:30~17:30
Luanaリアナ /
リラクゼーションクラス

有料

有料 1回1100円 (税込) もしくは 5回セット4400円 (税込)
(ただし、5回セットはお一人の会員様で5回ご利用いただけます。
代理は不可)

ビジター様 1回3300円 (税込) もしくは 4回セット11000円 (税込)
またはGYM併用 1回4950円 (税込)

※前日までにご予約いただきますよう、よろしくお願いいたします。



YOGA

毎週 LIVE & リモートレッスン

火曜日11:00~12:00 (EMIKO)
【優しいヨガ】

火曜日20:45~21:45 (戸神)
【パワーヨガ】

木曜日11:00~12:00 (和田)
【体ほぐしヨガ】

金曜日20:45~21:45 (阿部)
【ストレッチフロウヨガ】

先着 **15** 名様限定
※開始**15分前** から入室していただけます