

LeWayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ)

Ponoポノ /
ベーシッククラス 定員5名

毎週

水曜日 18:00~19:00
日曜日 15:00~16:00

Luanaリアナ
リラクゼーションクラス 定員5名

毎週

水曜日 20:45~21:45
日曜日 16:30~17:30

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回セットはあ一人の会員様で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けますよう、よろしくお願いいたします。

LES MILLS Live Program

LES MILLS BODYCOMBAT

火曜日 19:30~20:15 (山口)
土曜日 15:30~16:15 (隔週) (近澤)

LES MILLS BODYATTACK

定員
先着 12名様

水曜日 19:30~20:15 (橋本)

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

YOGA

毎週

LIVE
&
リモートレッスン

火曜日 11:00~12:00 (EMIKO)
【モーニングヨガ】

火曜日 20:45~21:45 (戸神)
【パワーヨガ】

木曜日 11:00~12:00 (MIYAKO)
【体ほぐしヨガ】

金曜日 20:45~21:45 (阿部)
【ストレッチフローヨガ】

先着 15 名様限定

※開始 15分前 から入室していただけます

Hula

毎週日曜日

13:30~14:30

定員先着 12 名様

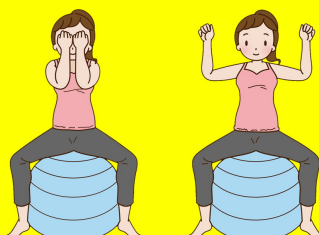
プログラム開始 15分前 から入室していただけます

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

