

LES MILLS Live Program

**LES MILLS
BODYCOMBAT** 定員 先着 **14** 名様
火曜日 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
水曜日 19:30~20:15 (橋本)

**LES MILLS
SH'BAM** 定員 先着 **14** 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
11:00~11:45
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
10:30~11:00 はじめてエア回
11:15~12:00 楽しくエア回
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
定員5名 Ponoポノ / ベーシッククラス
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
定員5名 Ponoポノ / ベーシッククラス
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)
【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