

## 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 DANCE** 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)

※プログラム開始 **15分前** から入室していただけます



## Hula

毎週月曜日  
11:00~12:00  
定員 **12** 名  
プログラム開始 **15分前** から入室いただけます



## 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。

## YOGA

毎週

火曜日 11:00~12:00 (CHIAKI)  
【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 (Ellie)  
【ダイナミックフローヨガ】

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

## Lenayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ)

毎週  
水曜日 20:45~21:45  
定員**3**名 Luanaリアナ  
リラクゼーションクラス

日曜日 15:00~16:00  
定員**4**名 Luanaリアナ  
リラクゼーションクラス

定員**2**名 16:30~17:30  
Ponoポノ /  
パーシククラス

**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。