

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

金曜日 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 ハンズスーパーフライ

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ルアナ
リラクゼーションクラス

日曜日 15:00~16:00
定員 **4** 名 Luanaルアナ
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。