

LES MILLS Live Program

LES MILLS
BODYCOMBAT 定員 14 名様

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

LES MILLS
BODYATTACK 定員 12 名様

水曜日 19:30~20:15 (橋本)

LES MILLS
DANCE 定員 14 名様

金曜日 19:30~20:15 (吉田)
土曜日 15:30~16:15 (隔週)

*プログラム開始15分前からご入室いただけます

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】

定員 15 名様

* 開始15分前からご入室いただけます

はじめての STYLE JAZZ

毎週 月曜日

19:30~20:30

定員先着 12 名様

*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
11:00~11:45
定員 8 名様

*開始15分前から
入室していただけます



BUNGEE SUPERFLY

日曜日 12:00~13:00

有料 1回 1,100円 (税込)
もしくは

5回セット4,400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3,300円 (税込)

もしくは

4回セット11,000円 (税込)

またはGYM併用 1回4,950円

1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お願いいたします。

Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ)

Luana/ルアナ
リラクゼーションクラス

水曜日 20:45~21:45 定員3名様

日曜日 15:00~16:00 定員4名様

Ponoポノ
ベーシッククラス

日曜日 16:30~17:30 定員2名様

<会員様> 1回:1,100円(税込) 回数券 5回:4,400円(税込)

<ビジター様> 初回:2,200円(税込) 通常1回:3,300円(税込)

GYM併用 1回:4,950円(税込)

回数券 4回:11,000円(税込)

* 回数券の共用は不可

★前日までのご予約をお願いいたします

Hula

毎週月曜日
11:00~12:00
定員 12 名

プログラム開始 15 分前からご入室いただけます

エアロビクス

毎週 金曜日

10:30~11:00 はじめてエアロ

11:15~12:00 楽しくエアロ

定員先着 12 名様

*プログラム開始
15分前からご入室いただけます



KIDS DANCE

KIDSDANCE会員様限定レッスン

対象：小学校1年生~6年生

毎週 月曜日
17:00~18:00

インストラクター HAZUKI

