

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 11:00~11:45 (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

バレトン

毎週木曜日
12:00~12:30
定員 15 名様

*開始10分前から入室していただけます

BUNGEE SUPER FLY

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