

LES MILLS Live Program

**LES MILLS
BODYCOMBAT** 定員 **15** 名様

火曜日 19:30~20:15 (山口)

**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

土曜日 15:30~16:15 (吉田)

*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

楽しくダンス

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

6月のみ
休講となります

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

日曜日 16:30~17:30

定員 **3** 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

★前々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**