

## 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 (Elie)  
【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



## Balletone®

Something for everyBODY!

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 SUPERFLY

日曜日 11:30~12:30

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よろしくお願いいたします。

## 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

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

★前々日13時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

KIDS DANCE 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

18:05~19:05

\*ともに超入門クラス

インストラクター **HAZUKI**

