

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

【パワーヨガ】

火曜日 20:45~21:45 (戸神)

【体ほぐしヨガ】

木曜日 11:00~11:45 (MIYAKO)

【ダイナミックフローヨガ】

金曜日 20:45~21:45 (Ellie)

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

マットピラティス 不定期開催

担当: 中瀬

定員 **15** 名

BUNGEE SUPER FLY

日曜日 **11:30~12:30**

GYM会員 1回 1,100円(税込) 5回 4,400円(税込)
ビジター1回 3,300円(税込) またはGYM併用 1回4,950円

定員 **5** 名 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 木曜日

19:30~20:30 楽しくエアロ

毎週 金曜日

11:00~11:45 初めてエアロ

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

18:05~19:05

*ともに超入門クラス

インストラクター **HAZUKI**