

LES MILLS Live Program

LES MILLS **BODYATTACK** 定員 12 名様
水曜日 19:30~20:15 (橋本)

LES MILLS **BODYPUMP** 定員 10 名様
土曜日 15:30~16:15 (中瀬)

休講中

*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
10:00~11:00

4月度のみ休講中

*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

マットピラティス

毎週土曜日 14:00~15:00
担当: 中瀬
定員 15 名

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

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 SUPER FLY

休講中

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