

## 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 BODYPUMP** 定員 10 名様

土曜日 15:30~16:15 (中瀬)

\*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

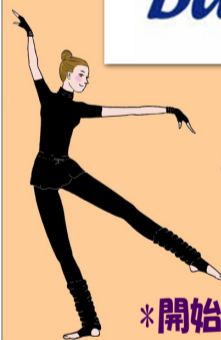
\*開始15分前から入室していただけます



## Balletone®

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

毎週土曜日 14:00~15:00

担当: 中瀬

定員 15 名



## BUNGEE SUPER FLY

6月度休講

定員 10 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)

6月度休講

<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

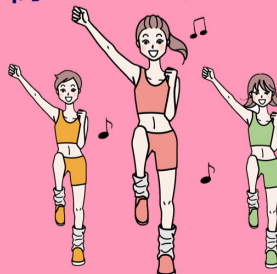
19:30~20:30 楽しくエアロ

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

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

18:00~19:00

\*超入門クラス

インストラクター HAZUKI

