

2026年 8月 松阪 STUDIO LIVE PROGRAM

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分前から入室いただけます

YOGA

定員 15 名様

【ベーシックヨガ】

火曜日 11:00~12:00 (RYOMA)

【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)

*開始15分前から入室いただけます

Let's DANCE

毎週月曜日

19:30~20:30

インストラクター c0c06



定員先着 15 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 12 名様

*開始15分前から入室していただけます

大人気により
増員!!



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

マツトピラティス

毎週土曜日 14:00~15:00

担当: 中瀬

定員 15 名



BUNGEE SUPER FLY

8月度休講

定員 10 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

8月度休講

正員 15 名様

〈会員様〉
1回 1,100円
回数券 (5回) 4,400円

※全て税込
※回数券の共用は不可

〈ビジター〉
初回 2,200円
通常 3,300円
GYM併用 4,950円
回数券 (4回) 11,000円

★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

インストラクター 円山

定員先着 12 名様

*プログラム開始
15分前から入室いただけます



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

18:00~19:00

*超入門クラス

インストラクター c0c06

