

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



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

9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

日曜日 16:30~17:30

定員 2 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**

