

LES MILLS Live Program

LES MILLS BODYCOMBAT

月曜日(第2・4田邊/第3・5渡部)

19:30~20:15

水曜日(山口)

19:30~20:15

土曜日(第2・4山口/第3・5田邊)

15:30~16:15

LES MILLS BODYATTACK

火曜日(上床)

19:30~20:15

定員 先着 **12** 名様

※プログラム開始 **15分前** から入室していただけます

Lewayogaレヴァヨガ (ハンモックヨガ)

毎週

水曜日 20:45~21:45

Luanaルアナ 定員5名

リラクゼーションクラス

日曜日 15:00~16:00

16:30~17:30

Ponoポノ / 定員5名

有料 パーシククラス



有料 1回1100円(税込) もしくは 5回セット4400円(税込)
(ただし、5回セットは同一の会員様で5回ご利用いただけます。代理は不可)
ビジター様 1回3300円(税込) もしくは 5回セット4950円(税込)

※前日までにご予約いただけますよう、よろしくお願いたします。

バランスボール エクササイズ

New program

毎週水曜日

11:00~11:30

定員先着 **8** 名様



※開始 **15分前** から入室していただけます

Hula

毎週金曜日

19:15~20:15

定員先着 **12** 名様

※プログラム開始 **15分前** から入室していただけます



日本初導入! オランダ発 バンジースーパーフライ

日曜日 11:30~12:30

有料 1回1100円(税込)

もしくは

5回セット4400円(税込)

(ただし、お一人の会員様で5回ご利用いただけます。代理は不可)

ビジター様 1回3300円(税込)

もしくは

GYM併用4950円(税込)

プログラム限定 **7** 名様

事前にご予約いただけますようよろしくお願いたします。

YOGA

毎週

LIVE
&
リエートレッスン

火曜日11:00~12:00(SAKI)
【ミュージックヨガ】

火曜日20:45~21:45(SAKI)
【美脚ヨガ】

木曜日11:00~12:00(和田)
【体ほぐしヨガ】

金曜日20:45~21:45(戸神)
【パワーヨガ】

土曜日14:00~15:00(SAKI)
【全身ストレッチヨガ】

先着 **15** 名様限定

※開始**15分前** から入室していただけます