

LES MILLS Live Program

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

定員
先着 **18** 名様

金曜日 19:15~20:00 (田邊)

**LES MILLS
BODYATTACK**

定員
先着 **18** 名様

水曜日 19:15~20:00 (上床)

**LES MILLS
BODYPUMP**

定員
先着 **12** 名様

火曜日 19:30~20:15 (Chica)

土曜日 18:00~18:45 (Chica)

※プログラム開始 **15分前** から入室していただけます

ピクシー (KIDS エクササイズ) ピクシー会員様限定Liveレッスン

毎週 火曜日
16:45~17:45



インストラクター
Chica

入会資格：3歳~5歳 (小学生未満)
ご入会はフロントにて

Hula

New program

第1・3水曜日
14:00~15:00

第2・4月曜日
11:00~12:00

定員先着 **18** 名様

プログラム開始 **15分前** から入室していただけます

LeAL
(LeXyエアリアルヨガ)

毎週

月曜日

19:15~20:15 (HIGH)
20:45~21:45 (LOW)

土曜日

14:00~15:00 (HIGH)
15:30~16:30 (LOW)



定員

HIGHクラス **3** 名

LOWクラス **5** 名

有料

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回セットはお一人の会員様で5回ご利用いただけます。代理は不可)

ピジター様 1回3300円(税込) もしくは 4回セット11000円(税込)
または GYM併用 1回4950円(税込)

※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。

YOGA

毎週

LIVE
&
リモートレッスン

火曜日15:15~16:15(Chica)
【美姿勢ヨガ】

水曜日11:00~12:00(Mai)
【ビギナーヨガ】

木曜日19:30~20:30(MIYAKO)
【全身フローヨガ&ストレッチ】

金曜日11:00~12:00(Mai)
【デトックスヨガ】

金曜日20:30~21:15(橋本)
【ハタ ベーシック】

土曜日11:00~12:00(橋本)
【ハタ ベーシック】

先着 **20** 名様限定

※開始**15分前** から入室していただけます