

LES MILLS Live Program

LES MILLS
BODYCOMBAT

定員 18 名様

金曜日 19:15~20:00 (天野)

LES MILLS
BODYATTACK

定員 18 名様

水曜日 19:15~20:00 (上床)

土曜日 11:00~11:30 (橋本)

LES MILLS
BODYPUMP

定員 12 名様

火曜日 19:30~20:15 (Chica)

LES MILLS
SH'BAM

定員 18 名様

日曜日 11:00~11:45 (吉田)

※スキル練習 + 30分レッスン

※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

水曜日（奇数週）
14:00~15:00

月曜日（偶数週）
11:00~12:00

定員先着 18 名様

10月15日開始 15分前入室していただけます

LeAL (LeXyエアリアルヨガ)

毎週

月曜日

14:00~15:00 (HIGH or LOW)

19:15~20:15 (HIGH)

20:45~21:45 (LOW)

土曜日

15:30~16:30 (HIGH or 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）

ビジター様 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 12:00~13:00 (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