

LES MILLS Live Program

LES MILLS BODYCOMBAT

定員 18 名様

水曜日 19:15~20:00 (天野)

LES MILLS BODYATTACK

定員 18 名様

金曜日 19:15~20:00 (隔週) (橋本)

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)

日曜日 14:00~14:45 (隔週) (大腹)

LES MILLS SH'BAM

定員 18 名様

金曜日 19:15~20:00 (隔週) (吉田)

※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

15分前入室

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) ※隔週
20:45~21:45 (LOW)

土曜日

15:30~16:30 (HIGH or LOW) ※隔週



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

月曜日 19:15~20:15 (Chica)
【美姿勢ヨガ】 ※隔週

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】

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