

LesMILLS Live Program

LES MILLS BODYCOMBAT

定員 **18** 名様

水曜日 19:15~20:00 (天野)

金曜日 19:15~20:00 (隔週) (山口)

日曜日 11:00~11:45 (第1・2・3) (Chica)

LES MILLS BODYATTACK

定員 **18** 名様

月曜日 19:15~20:00 (隔週) (橋本)

土曜日 11:00~11:30

LES MILLS BODYPUMP

定員 **12** 名様

火曜日 19:30~20:15 (Chica)

日曜日 14:00~14:45 (第3) (大腹)

LES MILLS SH'BAM

定員 **18** 名様

金曜日 19:15~20:00 (隔週) (吉田)

日曜日 15:30~16:15 (第2・4)

※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

火曜日
16:45~17:45

インストラクター
Chica

入会資格：3歳~5歳（入会時年齢）
ご入会はフロントにて

Hula

水曜日 (第1、3)
14:00~15:00

月曜日 (第2、4)
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)

月曜日

14:00~15:00

土曜日

15:30~16:30



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

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(Ryoma)

【リラックスヨガ】

木曜日 20:15~20:45(MIYAKO)

【ストレッチヨガ】

金曜日 11:00~12:00(MIYAKO)

【体ほぐしヨガ】

土曜日 12:00~13:00(橋本)

【ハタ ベーシック】

先着**20**名様

※開始**15分前** から入室していただけます