



# 2024年7月 STUDIO LIVE PROGRAM

## LES MILLS Live Program

LES MILLS  
BODYCOMBAT

定員 18 名様

金曜日 19:30~20:15 (山口)

LES MILLS  
BODYATTACK

定員 18 名様

月曜日 19:15~20:00 (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)

LES MILLS  
DANCE

定員 18 名様

水曜日 19:00~19:45 (吉田)

※プログラム開始 15分前 から入室していただけます

## YOGA

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 (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



水曜日 (第1・3・5)  
14:00~15:00

月曜日 (第2・4)  
11:00~12:00

定員先着 18 名様

予約期間 15 分前入室可

## はじめての STYLE JAZZ

毎週火曜日

11:00~12:00

定員先着 18 名様



※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)

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けますよう、よろしくお願いたします。

## KIDS PROGRAM

KidsPROGRAM会員様限定Liveレッスン

### KIDS DANCE

対象: 小学校1年生~6年生

毎週 月曜日

17:00 ~ 18:00

インストラクター: daaya

毎週 金曜日

18:00 ~ 19:00

インストラクター: HAZUKI

### ピクシー

(KIDS エクササイズ)

入会資格: 3歳~5歳 (小学生未満)

毎週 水曜日

16:45 ~ 17:45

インストラクター: Chica