

2024年 8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

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
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)
14:00~15:00

月曜日 (第4)
11:00~12:00

定員先着 18 名様

15分前 から入室していただけます

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。

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