

2024年 10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)
土曜日 11:00~11:45 (KYOKA)
※不定期

LES MILLS BODYATTACK 定員 **18** 名様

月曜日 19:15~20:00 (橋本)

LES MILLS BODYPUMP 定員 **12** 名様

火曜日 19:30~20:15 (Chica)
土曜日 11:00~11:45 ※不定期

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

Hula

水曜日 (第1・3・5)
14:00~15:00

定員先着 **18** 名様

70分前開 15分前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 **18** 名



※開始 **15分前** から入室していただけます

Balletone

Something for everyBODY!

毎週金曜日

12:00~12:30

定員先着
18 名様

プログラム開始
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)

ピジター様 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

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 11:00~11:45 (MIYAKO)
【体ほぐしヨガ】

土曜日 12:15~13:15 (橋本orChica)
【ハタベーシック】
【シンプルヨガ】



先着**20**名様

※開始 **15分前** から入室していただけます

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 火曜日

16:45~17:45

インストラクター: Chica