

2024年 11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

毎週 月曜日
11:00~11:45

定員先着 18名様
70分前開場 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

Balletで引き締め!
Fitnessで燃焼!
Yogaでしなやか!



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けますよう、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

月曜日
17:00 ~ 18:00
インストラクター: daaya

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)

火曜日
16:45~17:45

インストラクター: Chica