

2025年 3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)

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



毎週 月曜日

11:00~11:45

定員先着 18 名様
プログラム開始 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



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

日曜日
11:00~12:00

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。

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

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 19:30~20:15(MIYAKO)
【Night yoga】

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