

2025年 9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

Hula

毎週 火曜日
11:00~11:45

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

日曜日

11:00~12:00

定員 5 名様



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)

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。

楽しくダンス

毎週 金曜日
15:00~16:00

定員 18 名様



※開始 **15分前** から入室していただけます

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】

金曜日 11:00~11:45(MIYAKO)

【体ほぐしヨガ】

土曜日 12:15~13:15(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

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



KIDS DANCE

KidsPROGRAM会員様限定Liveレッスン

対象: 小学校1年生~6年生

水曜日

17:00 ~ 18:00

インストラクター: PAN

金曜日

17:00 ~ 18:00

18:05 ~ 19:05

インストラクター: HAZUKI

