

LES MILLS Live Program

**LES MILLS
BODYCOMBAT** 定員 **15** 名様

金曜日 20:00~20:45 (野田)

**LES MILLS
BODYATTACK** 定員 **15** 名様

火曜日 19:30~20:15 (橋本)

**LES MILLS
BODYPUMP** 定員 **10** 名様

金曜日 19:00~19:45 (中瀬)

土曜日 15:00~15:45 (Chica)
※隔週

※プログラム開始 **15分前** から入室していただけます

YOGA

月曜日 19:00~19:45 (MIYAKO)

【エナジーフローYOGA】

火曜日 11:00~12:00 (Ryoma)

【ヨガビギナー】

水曜日 14:00~15:00 (戸神)

【リフレッシュヨガ】

土曜日 11:00~12:00 (Chica)

【ヨガストレッチ】



先着16名様

※開始 **15分前** から入室していただけます

KIDS DANCE

KIDS DANCE 会員様限定 Live レッスン

毎週 水曜日

18:00~19:00

インストラクター
HAZUKI

入会資格：小学生
ご入会はフロントにて

Balletone
Something for everyBODY!

毎週 木曜日
19:30~20:15

定員先着
15 名様



プログラム開始 **15分前** から入室していただけます

マットピラティス

毎週 金曜日
14:00~15:00

定員 **15** 名



※開始 **15分前** から入室していただけます

簡単エアロ

毎週 水曜日
19:30~20:30

定員先着 **15** 名様



※プログラム開始 **15分前** から入室していただけます