

## 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

土曜日 15:00~15:45 (Chica)  
※隔週

LES MILLS **DANCE** 定員 **15** 名様

金曜日 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

## 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

## 楽しくダンス

毎週 月曜日  
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