

LesMILLS Live Program

LES MILLS
BODYCOMBAT

定員 先着 18名様

月曜日 19:30~20:15 (山口)

LES MILLS
DANCE

定員 先着 18名様

火曜日 19:30~20:15 (吉田)

LES MILLS
BODYPUMP

定員 先着 10名様

水曜日 19:45~20:15 (Chica)

※プログラム開始 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

毎週 火曜日

16:30 ~ 17:30
17:45 ~ 18:45

入会資格：小学校1年生~6年生

インストラクター：AONA

ピクシー

《KIDS エクササイズ》

毎週 水曜日

17:00~18:00

入会資格：3歳~5歳（小学生未満）

インストラクター：Chica

ご入会はフロントにて



時間変更

月曜日

11:30~12:30

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

YOGA

火曜日11:00~12:00(YURINA)
【姿勢調整ヨガ】

火曜日20:45~21:45(YURINA)
【バランスヨガ】

水曜日12:15~13:00(Chica)
【ヨガストレッチ】

木曜日20:45~21:45(YURINA)
【美筋ヨガ】

金曜日20:45~21:45(戸神)
【リラックスヨガ】

土曜日11:00~12:00(Ryoma)
【リラックスヨガ】

先着 20 名様限定

コンディショニング系
エクササイズ

水曜日11:00~12:00(MIHO)
【腸&リンパ美人・エクササイズ】

先着 12 名様限定

※開始15分前 から入室していただけます

エアロビクス

毎週 木曜日

はじめてエアロ 10:30~11:00

楽しくエアロ 11:15~12:00

定員先着 12 名様

※プログラム開始 15分前 から入室していただけます

