

LES MILLS Live Program

LES MILLS BODYCOMBAT

月曜日(第2・4山口/第3・5田邊)

19:30~20:15

木曜日(第1・3田邊/第2・4渡部)

19:30~20:15

日曜日(第2・3・5渡部/第4田邊)

11:00~11:45

LES MILLS BODYATTACK

金曜日(上床)

19:30~20:15

定員 先着 **18** 名様

※プログラム開始 **15分前** から入室いただけます

KIDS DANCE

KidsDance会員様限定Liveレッスン

毎週 火曜日

16:30 ~ 17:30

17:45 ~ 18:45



インストラクター
YURINA

入会資格：小学校1年生～6年生

ご入会はフロントにて

Hula

Max program

毎週水曜日

19:30~20:30

定員先着 **18** 名様

※プログラム開始 **15分前** から入室いただけます

Dance Exercise

ダンス エクササイズ

インストラクターによるダンス
Live & リモートプログラムです

毎週

火曜日 19:30~20:30

水曜日 13:00~14:00

定員先着 **18** 名様

※プログラム開始 **15分前** から入室いただけます

YOGA

毎週

LIVE & リモートレッスン

月曜日11:00~12:00(和田)
【体ほぐしヨガ】

火曜日11:00~12:00(YURINA)
【リフレッシュヨガ】

火曜日21:00~22:00(YURINA)
【バランスヨガ】

水曜日11:00~12:00(川合)
【体幹UPヨガ】

木曜日20:45~21:45(YURINA)
【姿勢調整ヨガ】

金曜日20:45~21:45(SAKI)
【全身ストレッチヨガ】

土曜日11:00~12:00(SAKI)
【肩こり腰痛スッキリヨガ】

先着 **20** 名様限定

※開始**15分前** から入室いただけます