

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: YURINA

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

LES MILLS Live Program

LES MILLS BODYCOMBAT

定員
先着 18 名様

月曜日 19:30～20:15 (山口)

日曜日 11:00～11:45 (天野)

LES MILLS BODYATTACK

定員
先着 18 名様

月曜日 19:30～20:15 (上床)

火曜日 12:30～13:00 (橋本)

金曜日 19:30～20:15 (橋本)

LES MILLS SH'BAM

定員
先着 18 名様

木曜日 19:30～20:15 (吉田)

LES MILLS BODYPUMP

定員
先着 12 名様

水曜日 21:00～21:45 (Chica)

※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 から入室していただけます

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 から入室していただけます

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)

【姿勢調整ヨガ】

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)

【美筋ヨガ】

金曜日 20:45～21:45 (SAKI)

【リセットヨガ】

土曜日 11:00～12:00 (SAKI)

【優しいヨガ】

先着 20 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

11:00～12:00

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