

LesMILLS Live Program

LES MILLS BODYCOMBAT

定員 先着 **18**名様

月曜日 19:30~20:15

(山口)

日曜日 15:00~15:45

(KYOKA)

LES MILLS BODYATTACK

定員 先着 **18**名様

木曜日 19:30~20:15

(橋本)

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

Hula

水曜日

18:30~19:30

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

毎週

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】

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

