

LesMILLS Live Program

LES MILLS
BODYCOMBAT

定員 先着 18名様

月曜日 19:30~20:15

(山口)

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】

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 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

