

LesMILLS Live Program

LES MILLS BODYCOMBAT

定員 先着 **18**名様

月曜日 19:30~20:30 (天野)
日曜日 11:00~11:45 (天野)

LES MILLS BODYATTACK

定員 先着 **18**名様

木曜日 19:30~20:15 (橋本)

LES MILLS SH'BAM

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 20:00~20:45 (大腹)

※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

LIVE
&
リモートレッスン

月曜日 11:45~12:30 (MIYAKO)

【体ほぐしヨガ】

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 10:00~11:00 (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

