

## 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 16:15~17:00 (野田)

LES MILLS  
BODYPUMP

定員 先着 **10**名様

水曜日 19:45~20:15 (Chica)

日曜日 15:00~16:00 (野田)

※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

入会資格: 小学校1年生~6年生

インストラクター: HAZUKI

### 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

## YOGA

○美筋ヨガ

火曜日 20:45~21:45 (YURINA)

○ヨガストレッチ

水曜日 12:15~13:00 (Chica)

○美筋ヨガ

水曜日 12:15~13:00 (Chica)

○リラックスヨガ

金曜日 20:45~21:45 (戸神 佐知子)

○リラックスヨガ

土曜日 11:00~12:00 (Ryoma)

先着 **20** 名様限定

※開始**15分前** から入室していただけます

## Hula

月曜日

11:30~12:30

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

## コンディショニング系 エクササイズ

毎週 火曜日

マッドピラティス 19:00~19:45

定員先着 **15** 名様

毎週 水曜日

腸&リンパエクササイズ®

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

## 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

