

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 16:15~17:00 (野田)

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)

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

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

時間変更

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

YOGA

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】

水曜日12:15~13:00(Chica)
【ヨガストレッチ】

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

