

LesMILLS Live Program

LES MILLS BODYCOMBAT

定員 先着 **18**名様

月曜日 19:30~20:15 (天野/隔週)
水曜日 19:30~20:15 (Chica/隔週)
日曜日 11:00~11:45 (天野)

LES MILLS BODYATTACK

定員 先着 **18**名様

月曜日 19:30~20:15 (橋本/隔週)
木曜日 19:30~20:15 (橋本/隔週)

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 21:00~21:45 (大腹/隔週)
木曜日 19:30~20:15 (大腹/隔週)

※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:YURINA

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

19:30~20:30

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調整系プログラム

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

