

LES MILLS DANCE LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYATTACK LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS BODYCOMBAT LesMILLS 特別タイムスケジュール ニューリリース フレミアレッスン			
7月12日(土)		7月13日(日)	
第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00			
10:30		10:30~11:15 新曲イベント レズミルズダンス たたみ・うえだ	←《事前予約》7月6日(日)10:30~
11:00			
11:30		11:15~12:45 新曲イベント ボディパンプ テック&60 KEIJU・小野徹平	←《事前予約》7月6日(日)11:30~
12:00	12:00~12:45 大人スクール 筋膜リリースヨガ いしやま		
12:30			
13:00	13:00~13:45 大人スクール ピラティス いしやま	13:00~14:00 新曲イベント ボディコンバット60 KEIJU・小野徹平	←《事前予約》7月6日(日)12:50~
13:30			
14:00		14:30~15:45 新曲イベント ボディジャム テック&60 たたみ・うえだ	←《事前予約》7月6日(日)14:10~
14:30	15:00~16:00 大人スクール 調整ヨガ やまぎし		
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

LES MILLS

DANCE

LES MILLS

BODYPUMP

LES MILLS

BODYATTACK

LES MILLS

BODYBALANCE

LES MILLS

BODYCOMBAT

格闘技フィール

闘う快感!!

新感覚の

ヨガフィットネス

チームだから続く

筋トレ

音楽×ダンス

最高!

01

事前予約について

ご参加されるアイテムの

一週間前からご予約が

可能です。

※レズミルズダンスに関しては、

週替わりのレッスンが始まって

からご予約可能となります。