

LES MILLS

# 15周年祭

RADICAL  
FITNESS

LES MILLS  
BODYATTACK

# スタジオプログラム

TOP RIDE  
RADICAL FITNESS

LES MILLS  
BODYCOMBAT

ZUMBA

## A スタジオ

★筋膜炎リリースヨガ

井田真美 IR

10:00~10:45 定員 20名

★フェイスリフティング

&

リラクゼーションヨガ

井田真美 IR

11:00~11:45 定員 20名

★競技エアロ者のエアロビクス

岩城未緒 IR

12:00~12:30 定員 25名

★ZUMBA

室川佐代子 IR

15:30~16:15 定員 25名

★BODYATTACK30

殿最裕太 IR

16:30~17:00 定員 25名

★BODYCOMBAT30

古谷福太郎 IR

17:15~17:45 定員 25名

## B スタジオ

★ストレッチ

根来紀子 IR

10:00~10:45 定員 15名

★ピラティス

根来紀子 IR

11:00~11:45 定員 15名

★アッチッチ TOPRIDE

石井誠 IR with 林

15:30~16:00 定員 15名

★しっかりパワーヨガ

室川佐代子 IR

16:30~17:15 定員 15名

## 申込開始

会員様

2024年1月14日(日)

10:00~ TEL 予約有

会員外(別途必要)

2024年1月21日(日)

10:00~ TEL 予約有

会員様は  
参加費無料  
です