

2025年1月13日（月）成人の日 内容解説

LES MILLS
Shapes

【14:00～14:45】

定員27名
MIHO



バレエ・ピラティス・パワーヨガの要素を取り入れたコアに効果的なプログラム。身体の軸を作り、引き締まった身体を目指すことができます。

UBOUND.

【16:50～17:35】

定員40名
大久保



1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行なう有酸素エクササイズプログラム。体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹・筋力の向上が期待できます。

ジム&サウナスパ会員様
ご予約頂けます!!!

★無料イベント★

ジム&サウナスパ会員様も
ご予約・受講可能!

【お申込み・登録期間】
12月23日（月）10:00～
各レッスン開始30分前まで
※申込後、フロントにて確定登録が
必須となります。

【参加費】
無料

【受講場所】
10分前にスタジオにて抽選

【申込方法】
Webサービス⇒イベント予約

★無料イベント★

【お申込み期間】
12月23日（月）10:00～
各レッスン開始30分前まで
※※申込後、フロントにて確定登録が
必須となります。

【参加費】
無料

【受講場所】
10分前にスタジオにて抽選

【申込方法】
Webサービス⇒イベント予約

FIGURE 8とWOWHIPのコラボ!!!
どんなレッスンになるのかお楽しみに♪
皆様のご参加心よりお待ち申し上げます。

FIGURE 8

×

WOW! HIP

【12:45～13:45】

定員27名

しんどう×しんどう

～お正月太り撃退～

目指せ!! -1キロ

重い体もWOW! すっきりー!!

みんなで楽しくボディメイクしましょう♪



LES MILLS
BODYCOMBAT

【17:50～18:50】

定員50名

大久保×MIHO

今回のBODYCOMBATは皆様の投票にて
実施曲が決定します!

※No.30～No.101の中からtrack2 (combat1)～track8 (power3)

【計7曲】をリクエストに応じて実施します。

※最初と最後のtrackはIRが決定します。

※投票数の多い曲を実施します。

※実施曲は当日のお楽しみとなります。

【リクエスト受付期間】

12月23日（月）～1月6日（月）

スタッフ対応時間内に、フロントにて投票BOXに所定の

応募用紙を記入の上、ご投票下さい。

投票はお1人様2回までとさせていただきます。



★有料イベント★

【お申込み・入金期間】
12月23日（月）10:00～
各レッスン開始30分前まで

【参加費】
1,100円（税込）

【キャンセルについて】
ご自身のアカウントにて前日までに
キャンセルをお願い致します。
※ご入金後のキャンセルは致しかねます。
※当日キャンセル・無断キャンセルの
場合、キャンセル料として参加費と
同額が発生致します。

【申込方法】
Webサービス⇒イベント予約

【受講位置】
10分前にスタジオ前にて抽選

2名のジョイントは今回初!
皆さまの投票が選曲になります♪
2025年もBODYCOMBATと一緒に
熱くろう!