

LesMILLS 新曲発表

- ・ 9/22(木) 15:40~16:55 . . . **ポティアタック** (北村&原山)
- ・ 9/25(日) 14:10~15:25 . . . **ポティステップ** (小林)
- ・ 9/25(日) 15:40~16:55 . . . **ポティコンバット** (倉島&遠山)
- ・ 10/1(土) 12:35~13:50 . . . **ポティバランス** (原山&小林)

※太極舞は 14:05~14:35 の 30 分となります。

- ・ 10/1(土) 17:10~18:25 . . . **ポティパンフ** (倉島)

※コアコンディショニングは 18:40~19:25 となります。

- ・ 10/7(金) 21:05~22:20 . . . **ポティジャム** (小林)

◎各プログラムとも初めての方でも参加して頂きやすいように

15分間のテクニック(新しい動きやコンビネーションの確認・説明等)を取り入れております。

また、デイ・ナイト・ウィークエンド会員様もすべてのプログラムに参加して頂けます。