

BODY JAM 始めます



11月 1コイン体験会開催！！

11月22日（土）

18：30～19：15

11月24日（月）

15：15～16：00

テニスコート+30

スケジュール



11/22 (土)	18 : 30 ~ 19 : 15	LES MILLS BODYJAM テック + 30
11/24 (月)	15 : 15 ~ 16 : 00	LES MILLS BODYJAM テック + 30

参加費 ￥500 (税込)



～What's BODYJAM～

様々な音楽ジャンル、カルチャー、
そしてダンスを組み合わせたワークアウト。
ダンス未経験者でも楽しくチャレンジできるように、
覚えやすい振り付けを採用しています。
とにかく踊りたい人にピッタリ。

カロリー消費 & 脂肪燃焼

体力アップ

我を忘れて没頭できる



Studio
ぷらすあるふぁ