

朝活部員募集中

いつもより早起きをして
一日の始まりにLes Millsしましょう！！

一緒に朝の時間を共有しませんか？

※途中退場可能

7:30~8:15	LES MILLS BODYPUMP	45 大崎
7:15~8:00	LES MILLS BODYBALANCE	45 大崎

参加費 ¥1,100 (税込)

※途中入退場可能OK

4月開催日

**LES MILLS
BODYPUMP** 12日・26日 (金)

**LES MILLS
BODYBALANCE** 5日・19日 (金)

10日・24日 (水)



一日がほんの少しだけ
動きやすくなったり
睡眠の質があがるかも…
参加された皆さまより
嬉しい声をいただいております。

ご参加お待ちしております。

<https://www.lesmillskochi.com/>

イベントページ、またはインストラクターに直接お申込ください。

LES MILLS BODY PUMP

スクール制クラス

新規参加者募集中

開催日 火曜日

時間 12:45～14:00

※クラス前にテクニッククラス&フォームチェックを実施。
より安全に、効果的にクラスを楽しみましょう

開催日

▶4月 2・9・16・23・30



参加費

▶4月 全参加 ¥5,500(税込)

※但し、前払い制キャンセルの際、返金は致しかねます。

▶1回参加 都度お申込みの場合 ¥1,500(税込)

申込▶<https://www.lesmillskochi.com/>

駐車料金 ¥200(税込)

お得なチケットも販売中!! 11回 ¥2,000(税込)



Studio
ぷらすあるふぁ



Les Mills

ジョイントレックスン

4/27
(土)



18 : 15 ~ 18 : 45

LES MILLS
BODYCOMBAT

30
大崎

19 : 00 ~ 20 : 00

LES MILLS
BODYATTACK

Kaoru & 大崎

20 : 15 ~ 21 : 15

LES MILLS
BODYJAM

Kaoru

◆参加費

- ▶BC ¥700 (税込) /大崎
- ▶BA ¥2,000 (税込) /Kaoru・大崎
- ▶BJ ¥1,800 (税込) /Kaoru

※BODYJAMと他クラス併用の場合
BODYJAM参加費¥1,500 (税込)

<https://www.lesmillskochi.com/>

申込は4/25 (木)迄
最少催行人数は5名
※必ず予約をお願いいたします。


Studio
ぶらすあるふあ