

# 4月体験会 &

# NEW PROGRAM

## *LES MILLS* **BODY PUMP HEAVY**



# ～4月体験会～

4月5日 (日)

13: 25～13: 55

14: 10～15: 10

LES MILLS  
**BODYSTEP**

LES MILLS  
**BODYPUMP**

4月9日 (木)

14: 00～14: 45

LES MILLS  
**BODYJAM**

4月17日 (金)

13: 15～13: 45

14: 00～14: 30

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

4月23日 (木)

14: 00～14: 30

LES MILLS  
**BODYJAM**

4月26日 (日)

13: 30～14: 00

LES MILLS  
**BODYSTEP**

LES MILLS  
**BODYPUMP  
HEAVY**

- ・ 4月3日 (金) 20: 45～21: 45
- ・ 4月11日 (土) 9: 00～9: 45
- ・ 月曜 21: 10～21: 45
- ・ 水曜隔週 × 12: 00～12: 35
- ・ 木曜 21: 20～21: 55

# お客様の声

## ご紹介

※BODYPUMPHEAVY

1月～3月継続して参加した  
皆さまの感想

短期間での効果をととても  
感じました。仕事中の姿勢  
が良くなりました。

他のレッスンに参加しても  
以前より動きやすく脚が上  
がりやすいです。

参加するとすごく  
気持ちがポジティブ  
になります。

使っている筋肉がよくわかる。  
痩せました。  
腕立て伏せができるようになった。

日常生活での姿勢が  
よくなった。汗をかきや  
すくなった。

お腹を使うっていう  
ことが意識できるよ  
うになりました。  
絶対やった方がいい

筋力トレーニングが好き  
になりました。  
ヘビー凄くイイです  
貯筋ができてる気がする

シンプルで凄くわか  
りやすい!!  
初めての方におすす  
めです。

ヒップアップしたと思う。  
効果を感じられるから続け  
られます。