

**7/20 MON Les Mills EVENT.verⅣ**



元BODYCOMBAT・BODYBALANCEトレーナー  
川本友子

## SCHEDULE

### LES MILLS BODYCOMBAT

12: 30 ~ 13: 45

~Mastering the Kata~

レッスンが動きやすくなるアクティブストレッチをご紹介します

川本・まや

### LES MILLS BODYCOMBAT

14: 15 ~ 15: 15

~time travel~

幅広いナンバーから耳馴染みのある曲を♪♪

川本・まや

### LES MILLS BODYBALANCE

15: 45 ~ 16: 45

川本・まや

- **日時** 7月20日（月・祝）
- **場所** Studioぷらすあるふぁ  
高知県高知市役知町9-17 BONVOYAGE201
- **定員** 27名
- **予約**

一般	6月13日（土）PM 9：00～
Fresh Start	6月14日（日）PM 9：00～
- **参加費**

一般	1レッスン	¥3,300（税込）
Fresh Start	1レッスン	¥2,000（税込）

## 【Fresh Start】

- Les Millsプログラムが初めての方
- マスタークラスが初めての方
- 6ヶ月振りにLes Millsプログラムに参加する方
- 30歳未満・70歳以上の方
- ぷらすあるふぁ主催イベントが初めての方

## 【ご予約について】

- 専用予約フォームからお願いいたします。  
※HP、Instagramに記載しています。  
※受信制限を行っている場合は、受信できるよう次のアドレスを事前に設定してください。【lesmills.kochi2017@gmail.com】  
※ご予約順に受講場所をお選びいただけます。