

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

5月開催日

**LES MILLS
BODYPUMP**

24日 (金)

**LES MILLS
BODYBALANCE** 10日・17日・31日 (金)

22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

▶5月 7・14・21・28



参加費

▶5月 全参加 ¥4,400(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



5月24日
(金)

SHINOHARA IR SPECIAL LESSON



◆参加費

- ▶SH' BAM ¥1,500 (税込) / 篠原里佳
 - ▶BODYJAM ¥1,800 (税込) / 篠原里佳
- 2レッスン参加で¥3,000 (税込)

19:15~20:00

LES MILLS
SH'BAM

篠原里佳

20:15~21:15

LES MILLS
BODYJAM

篠原里佳

久しぶりの高知です!!

SH' BAM Last year♪♪

初めての方もみんなで一緒に楽しみましょう(*^^)v

ご参加お待ちしております。



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

申込は5/22(水)迄

最少催行人数は5名

※必ず予約をお願いいたします。



知って・緩めて・整える

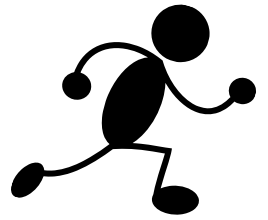
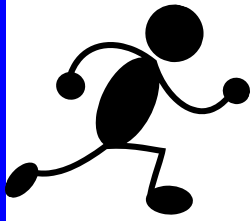
コンディショニング教室

日々のカラダの癖などによって起きる、不調やスッキリしないところ

自分のカラダを知って一緒に整えませんか??

また、より動きやすいカラダ作りの時間を作いませんか?

毎日使うものだから、大切に…自分ファーストな時間を一緒につくみましょう



▶期待される効果

睡眠の質の向上・疲労回復促進
姿勢改善・歩行の改善(速度や姿勢)・肩こり緩和
X脚やO脚等の改善や予防対策
浮腫みの改善

日常生活やエクササイズ中の動きの質の向上



「コンディショニング」は、スポーツにおいて、より高いパフォーマンス発揮、より良い成績を目指して、カラダや精神を整えることを意味しています。

参加費	45分	¥1,500(税込)
	60分	¥1,800(税込)

エアロビクスサークル



5月17日(金)

- | | |
|----------------------|-------------|
| ①ステップワーク
※初中級ステップ | 19:30~20:15 |
| ②Fatburn Extreme | 20:30~21:00 |

ステップエクササイズを
開催させていただきます。
音楽に合わせて楽しく
下肢の筋力強化しませんか？

初めてのお客様大歓迎！！
たくさんのご参加お待ちしております。



- ◆参加費
- ◆駐車料金
- ◆ところ
- ◆申込

①¥1,000(税込) / ②¥700(税込)
¥200(税込)

Studioぷらすあるふぁ 高知市役知町9-17BONVOYAGE201
HPイベントページ、または西内先生に直接ご予約下さい。



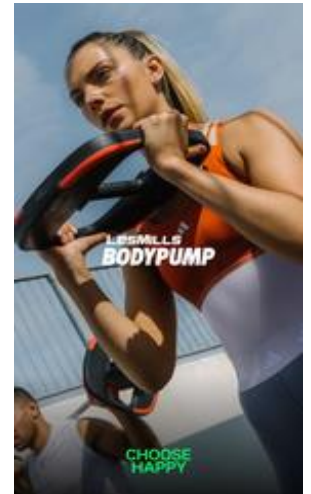
5月6日
(月)

Kaoru & まや SPECIAL LESSON



オリジナルステップ

ステップ台を使用して
シンプルなコンビネーションで
脳トレ&脚や臀部鍛えます。
一緒に楽しく汗をかきましょう☆彡



13:45~14:15

**LES MILLS
BODYPUMP** 30
大崎

14:30~15:15

**LES MILLS
BODYCOMBAT** 45
大崎

15:30~16:15

オリジナルステップ
Kaoru

16:30~17:30

**LES MILLS
BODYJAM**
Kaoru

◆参加費

▶BODYPUMP/大崎
¥500 (税込)

▶BODYCOMBAT/大崎
¥1,200 (税込)

▶オリジナルステップ/Kaoru
¥1,300 (税込)

▶BODYJAM/Kaoru
¥1,700 (税込)

KaoruIRのオリジナルステップ
ぜひご参加ください。
今回を機にお勉強のため、
高知でのレッスンは
しばらくお休みになります。