




5月スケジュール


月	火	水	木	金	土	日
		1 10:45-12:00 LesMills BODYBALANCE 12:15-12:45 LesMills BODYPUMP 19:15-20:00 LesMills BODYATTACK	2	3 憲法記念日 LesMills Journey 高知 19:00-20:30 コンディショニング	4 9:45-11:15 レンタル 13:00-17:00 キッズダンス *Sprinklez	5 子どもの日 14:00-15:00 LesMills BODYTACK 1レモン ¥1,200(税込)
6 振替休日 10:15-11:45 レンタル 13:45-14:15 LesMills BODYPUMP 14:30-15:15 LesMills BODYCOMBAT 15:30-16:15 オリジナルステップ 16:30-17:30 LesMills BODYJAM 19:00-20:30 レンタル	7 9:00-12:00 スポーツウエルネス大発表 12:45-14:00 はりまや支店 LesMills BODYPUMP 14:15-14:45 LesMills BODYBALANCE 19:30-20:30 LesMills BODYSTEP 20:45-21:30 LesMills BODYCOMBAT	8 10:45-12:00 LesMills BODYBALANCE 12:15-12:45 LesMills BODYPUMP 19:15-20:00 LesMills BODYATTACK	9 19:00-20:30 レンタル 20:50-21:35 コンディショニング イベントページを確認ください	10 7:15-8:00 LesMills BODYBALANCE 19:30-20:15 LesMills BODYATTACK 20:30-20:50 Fatburn Extreme 室内版	11 19:30-20:15 LesMills BODYPUMP 20:30-21:30 LesMills BODYBALANCE	12 10:00-11:00 13:30-14:00 LesMills BODYSTEP 14:15-14:45 LesMills BODYATTACK 15:00-15:45 LesMills BODYCOMBAT 16:00-16:30 LesMills BODYBALANCE 19:00-20:30 LesMills BODYATTACK
13 10:15-11:45 レンタル 16:00-19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:15-20:15 LesMills BODYATTACK 20:30-21:00 LesMills BODYCOMBAT 21:15-22:00 LesMills BODYBALANCE	14 9:00-12:00 スポーツウエルネス大発表 12:45-14:00 はりまや支店 LesMills BODYPUMP 14:15-14:45 LesMills BODYBALANCE 19:30-20:30 LesMills BODYSTEP 20:45-21:30 LesMills BODYCOMBAT	15 10:45-12:00 LesMills BODYBALANCE 12:15-12:45 LesMills BODYPUMP 19:15-20:00 LesMills BODYATTACK 20:15-20:45 LesMills BODYPUMP 21:00-21:45 LesMills BODYBALANCE	16 19:00-20:30 スタジオレンタル 5月19日(日) ♪Studio.ぶらするふぁ周年祭♪ ¥1,500(税込)受け放題♪♪♪ お友達を誘ってお待ちください。ご参加お待ちしております	17 7:15-8:00 LesMills BODYBALANCE 19:30-20:15 LesMills BODYATTACK 20:30-20:50 Fatburn Extreme 室内版 イベントページを確認ください	18 9:45-11:15 レンタル 13:00-17:00 キッズダンス *Sprinklez 19:15-20:00 LesMills BODYPUMP 20:15-21:15 LesMills BODYBALANCE	19 Studio.ぶらするふぁ 3周年祭 10:15-11:30 Sintex@Tone&Reborn 11:45-12:45 ZUMBA® 13:10-13:55 ZUMBA® 14:15-14:45 LesMills BODYCOMBAT 15:00-15:45 LesMills BODYATTACK
20 10:15-11:45 レンタル 16:00-19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:00-20:30 レンタル	21 9:00-12:00 スポーツウエルネス大発表 12:45-14:00 はりまや支店 LesMills BODYPUMP 14:15-14:45 LesMills BODYBALANCE 19:30-20:30 LesMills BODYSTEP 20:45-21:30 LesMills BODYCOMBAT	22 7:15-8:00 LesMills BODYBALANCE 10:45-12:00 LesMills BODYBALANCE 19:30-20:30 LesMills BODYATTACK 20:45-21:15 LesMills BODYPUMP 21:30-22:00 LesMills BODYBALANCE	23 19:00-20:30 スタジオレンタル 20:50-21:50 LesMills BODYCOMBAT	24 7:30-8:15 LesMills BODYPUMP 19:15-20:00 LesMills BODYATTACK 20:15-21:15 LesMills BODYJAM イベントページを確認ください	25 9:45-11:15 レンタル 13:00-17:00 キッズダンス *Sprinklez 19:30-20:15 LesMills BODYPUMP 20:30-21:30 LesMills BODYBALANCE コンディショニング イベントページを確認ください	26 9:30-12:30 レンタル 14:00-15:00 LesMills BODYATTACK 15:15-15:35 Fatburn Extreme 15:50-16:15 コア+L コア+L参加費 ¥700(税込)
27 10:15-11:45 レンタル 16:00-19:00 チアダンス教室 TWINKLE リトル/ジュニア 19:00-20:30 レンタル	28 9:45-14:00 LesMills BODYPUMP 14:15-14:45 LesMills BODYBALANCE 19:30-20:30 LesMills BODYSTEP 20:45-21:30 LesMills BODYCOMBAT	29 10:45-12:00 LesMills BODYBALANCE 12:15-12:45 LesMills BODYPUMP 19:15-20:00 LesMills BODYATTACK 20:15-21:00 LesMills BODYPUMP 21:15-21:45 LesMills BODYBALANCE	30 19:00-20:30 スタジオレンタル 20:50-21:50 LesMills BODYCOMBAT	31 7:15-8:00 LesMills BODYBALANCE 19:15-20:15 LesMills BODYATTACK 20:30-21:30 LesMills BODYCOMBAT 21:45-22:15 LesMills BODYBALANCE		

LES MILLS BODYPUMP



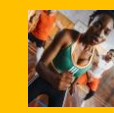
世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ワークアウトそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましがパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし、一度体験したら、次のクラスに参加することが待ちきれないはず。

LES MILLS BODYSTEP



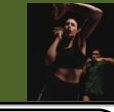
階段を上り下りするベシクなステップ運動を軸にした、足の筋力とお尻の引き締めに効果的なワークアウト。音楽に合わせて、スクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、バービー、腕立て伏せ、アールトニクがサイズを組み合わせ、モチベーションアップ。ステップを調整することで、幅広いレベルに対応可能。今までのエアロビクスの概念を捨てて、全新しいBODYSTEPのワークアウトにチャレンジ!

LES MILLS BODYATTACK



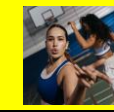
筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギーを音楽に合わせて、パワー、そしてスピードと敏捷性を高め、やる気を刺激。初めから無理せず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。初心者からBODYATTACKマニアまで、プログラムを終える頃にはエネルギーに満ち溢れ、達成感でいっぱい。

LES MILLS BODYCOMBAT



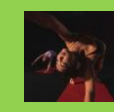
決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。真似の動きは一切なし。仮想の相手をパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの音楽に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

LES MILLS BODYJAM



ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など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。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ、覚えやすい工夫。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼。

LES MILLS BODYFLOW



心と体、そして生活そのものの質を向上させる。Les Mills考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースとしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。

Les Millsプログラム ※感謝DAY料金

- *60分 ¥1,500 ⇒ ¥1,300 (税込)
- *45分 ¥1,200 ⇒ ¥1,000 (税込)
- *30分 ¥700 ⇒ ¥600 (税込)

※6月後半より参加費を変更させていただきます。



★告知★

- ①5/3(金)『LesMills Journey inKochi』
- ②5/19(日) Studio.ぶらするふぁ周年祭
- ③5/24(金) 篠原里佳IR高知へ☆彗
- ④コンディショニング教室スタート〜正しく長く使えるカラダへ〜海の日イベントのご案内!!スペシャルゲストが来ます♪♪♪