

LES MILLS



ニューリリースプレミアムレッスン

2026

4/5 日・10 土・11 日

2026年
春



参加無料

参加のお申し込みは必要ございません。
※通常レッスン同様、事前予約対象レッスンです。

4/5(日)

時間	レッスン	担当	場所	定員
12:50~13:50	LES MILLS BODYCOMBAT #106 ボディコンバット 60	KEIJU 小野徹平	第1スタジオ	50名
14:10~15:25	LES MILLS BODYPUMP #136 ボディパンプ テック&60	KEIJU しらいし	第1スタジオ	34名

4/11(土)

時間	レッスン	担当	場所	定員
10:30~11:45	LES MILLS BODYBALANCE #111 ボディバランス テック&60	いしやま	第1スタジオ	50名
13:00~14:00	LES MILLS BODYATTACK #131 ボディアタック 60	こばやし	第1スタジオ	50名

4/12(日)

時間	レッスン	担当	場所	定員
10:30~11:15	LES MILLS DANCE #11 レズミルズダンス	たたみうえだ	第1スタジオ	50名
11:35~12:50	LES MILLS BODYJAM #115 ボディジャム テック&60	たたみうえだ	第1スタジオ	50名

ご参加について

- ・ 通常レッスン同様、開始5分前に開場しお並び順でのご入場となります。
- ・ 事前予約対象レッスンです。(事前予約開始日・ルールにつきましては館内掲示物をご覧ください。)
- ・ 会員様以外の方のご参加には、別途施設利用料(1,800円(税込))が必要です。
- ・ ボディバランスを除き、ご参加の際はフィットネスシューズをご用意ください。
- ・ 各レッスン後にフォトセッションタイム(写真撮影タイム)がございます。

【お申し込み・お問い合わせ】



かほく市地域総合スポーツクラブ

ジョイアクロス

〒929-1214
石川県かほく市内高松二12番地
☎076-281-8000