

# LES MILLS



## ニューリリースプレミアムレッスン

2026 7/11 土 · 12 日

2026年夏

### 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。

### 7/11(土)

時間	レッスン	担当	場所	定員
10:30~11:45	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> #112 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	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> #132 ボディアタック 60	こばやし	第1スタジオ	50名

### 7/12(日)

時間	レッスン	担当	場所	定員
10:30~11:15	<b>LES MILLS DANCE</b> #12 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	<b>LES MILLS BODYJAM</b> #116 ボディジャム テック&60	たたみ うえだ	第1スタジオ	50名
13:10~14:10	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> #107 ボディコンバット 60	KEIJU 小野徹平	第1スタジオ	50名
14:30~15:30	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> #137 ボディパンプ 60	KEIJU しらいし	第1スタジオ	34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