

開講前体験会
2025

LES MILLS Shapes

お腹とヒップ キューツと トレ集中プログラム

What's

レスミルズ シェイプス?

レスミルズシェイプスって?
ピラティス・バレエ・パワーヨガを
取り入れお腹回り、ヒップを中心に
トレーニングを行うプログラム!
全身を使うローインパクトトレを
最新のビートに合わせて楽しく♪

初心者でも大丈夫!!!
自分に合った強度で参加OK!

7/2, 9, 16, 23

IR. Masakazu
KITAMURA

WED 9:30~10:15

45 min

体験会
申込受付

【セット申込】2025年6/16(月) ~
【都度申込】2025年6/21(土) ~

体験会
参加費

4回セット: 3,300円(税込)
都度 1回: 1,100円(税込)

- ※ 総合フロントにて先着順で申込受付いたします。お電話での申込みはできかねます。
お申込は本人または同居家族の方に限ります。代理人申込はご遠慮ください。
- ※ 体験会にご参加いただいた方は、8-9月教室への申込優先権があります。体験会後に
総合フロントにてお申込みください。(優先権有効期間: 各体験日終了後~7/25まで)
- ※ 8-9月教室より1クール2ヶ月(全8回: 6,600円)で行います。
体験会に参加されていない場合の教室申込は、7/26(土)より承ります。

持ち物

運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)・タオル

定員
15名

詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております!

湖西市アメニティプラザ ☎ 053-573-0777