

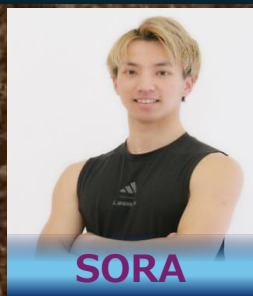


**LES MILLS
BODYCOMBAT**



**LES MILLS
BODYATTACK**

7/20(Mon) Sea Day EVENT



SORA



橋田英一



西窪駿斗

ボディアタック45 + ボディコンバット45

TOTAL 90 minutes over!

2026年7月20日(月・祝) 11:30～13:10

会場:ウェルネス新庄 第1スタジオ

定員 30名

参加費 会員価格 1,100円・一般価格1,600円(消費税込)

※最少催行人数10名(7/16時点で開催判断)

※一般参加の方は都度ロッカーのご利用となり、本レッスン以外の施設利用は出来ません。

7月4日(土) 14:00～フロント受付開始(申込順での入場です)

※電話受付は16:00～

ご入金はフロント又は指定口座へ振込も可能です。
(電話予約時にご案内します。)

LES MILLS BODYATTACK

01.WARM-UP131> I Don't Wanna Wait

02.AEROBIC 77> firework

03.PLYOMETRIC 82> Party crasher

04.ATHLETIC STRENGTH101> Puch

05.AGIRITY 115> Punch The Gas

06.INTTerval 84> Dangerous

0.7POWER132> Ready or Not

0.8CORE 112> Tick Tock

09.COOLDOWN 112> Lean On Me

LES MILLS BODYCOMBAT

01 WARM-UP103> Bowser_Breathe

02.COMBAT①98> Sorry I'm Not sorry

03.POWER TRAINING①97> Lean On You

04.COMBAT②100> I Am The Hype

05.POWER TRAINING①63> Hold on'On Right Now

06.COMBAT③63> Fight The Resistance

07.MUAY THAI101> Let's Get Raving

08.POWER TRAINING3> 62 Power of Love

7/20(Mon) Sea Day EVENT

[number]