

初めてでもできる! LesMILLS レスミルズ

ビギナー向

開講前
体験会

BODYCOMBAT

ボディコンバット

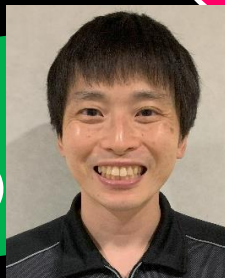
ショート
ver.

- ・初めてでも基本の動きを教えてもらえるテック付で安心♪
- ・通常60分レッスンが30分のショートver.だから体力に自信のない方でも始めやすい♡
- ・正しい姿勢をじっくり確認しながらできるから、経験者の方は効果UPも狙える!!

テック15分
+
COMBAT30分

インストラクター

政(マサ)



COMBATのイントラとして
デビューします!!
一緒に始めてみませんか?

6月 体験会

1, 8, 15, 22(月)

定員 各15名

13:00~13:45

申込受付

【セット申込】 2026年5/23(土)11:00 ~
【都度申込】 2026年5/30(土)~

参加費

セット:3,240円
都度:1,100円
(税込)

※本人または同居家族の方はお申込いただけます。代理人申込はご遠慮ください。
※お電話でのお申込はできかねます。
※【7月教室申込優先権有効期間】各体験レッスン後~6/22(月)15:00まで

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

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