

日曜 BODY PUMP



⑦ 何をするの？

バーベルを使い、音楽とインストラクターのリードに合わせて楽しく運動。動きはシンプルで、重さも選べるので体力に自信がなくても安心です。5分ごとに休憩があるので無理のないペースで楽しめます。



全身を鍛える

バーベルの重さは調整可能

シンプルな動作

LES MILLS
BODYPUMP



11:00～12:00 (15分+45分)

テック & レギュラー



【教室内容】

フォーム、動き方の講習を行うテクニックタイムがあるから初めてのの方も安心。
フォーム(姿勢)、動き方、意識する部位(筋肉)の理解を深めて、
今まで以上にトレーニング効果が期待できるようにサポートします！



【講師】 MASA (Masakazu KITAMURA)

【場所】 スタジオ 【定員】 15名

【体験会日時】 2/1・8・15・22 日曜 11:00～12:00

【体験料】 4回セット 3,900円 都度1,320円 ※税込価格

① こんな効果が！

ボディパンプは全身を効率よく鍛えるトレーニングです。運動後もカロリー消費が続くため、ダイエットにも効果的です。一人では続けにくい筋トレも、グループで楽しく行えるので、達成感や爽快感を味わえます。

■ 体験会申込受付

【セット申込】1/26(月) 9:00～ 【都度申込】1/30(金)9:00～

※総合フロントにて先着順で申込受付いたします。(電話申込み不可) 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、3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～2/24(火)まで)

※3月教室(全4回：3,900円) 4-5月教室より1クール2ヶ月(全8回：7,800円)で行います。 ※税込価格

体験会に参加されていない場合の教室申込は、2/27(金)より承ります。

■ 持ち物

シューズ・運動できる服装・水分補給できるもの(フタ付)・タオル