

LES MILLS

レスミルズ体験フェスティバル in 松茂

レスミルズとは、ニュージーランドに本拠地があるレスミルズインターナショナルが発信しているグループフィットネスプログラム。多彩な種目を個性豊かなインストラクターとともに、体験しましょう！

2020年10月25日(日)

松茂町 総合体育館/第二体育館

先着順にて受付
(席順・当日ご案内)

参加費:500円/1プログラム 対象者/中学生以上 **2020年9月10日(木)11:00より受付開始**

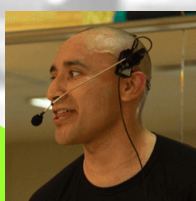
LES MILLS ボディバランス
BODYBALANCE

10:00~11:00

【定員】150名



shinya



canas

ヨガ・太極拳・ピラティスなどにストレッチやコアトレーニングを組み合わせ、音楽に乗せて動きます。柔軟性やバランスの向上、ストレスの軽減につながります。

LES MILLS ボディコンバット
BODYCOMBAT

11:30~12:30

& LES MILLS ボディアタック
BODYATTACK



masaya



naoki



kazuhiro



canas



yuuki



miharu

【定員】150名

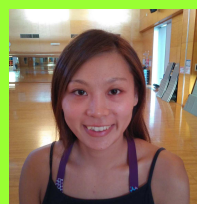
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは難しい動きは一切なし。パンチやキックでストレスを発散しながら体幹の強化にもつながります。

LES MILLS シバム
SH'BAM

13:00~14:00

DANCE WAVE

ダンス ウェーブ



yunami



miharu



haruka



tetsuya



yuma



【定員】150名

イベント限定スペシャルコラボ！！

シンプルな動きを組み合わせ、誰でも楽しめるダンス系スタジオプログラムです。

LES MILLS ボディパンプ
BODYPUMP

14:30~15:30

【定員】50名



kazuhiro



naoki



masaya



takeshi



canas

世界で一番人気のバーベルを使った全身を鍛えるワークアウトです。

お申込み
お問合わせ

松茂町体育施設 第二体育館
OKスポーツクラブ 各施設

TEL.088-699-1080

松茂町中喜来字群恵225-3

営業時間/9:00~22:00 休館日/毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

レスミルズ体験フェスティバルin松茂 参加申込書

フリガナ		性別	生年月日	年齢
氏名		男女	S・H 年 月 日	歳
申込日	月 日 時	TEL		
住所	〒	緊急連絡先		
		参加費	500円 × 種目 = 円	領収印
参加プログラム ☑を入れてください	<input type="checkbox"/> ボディバランス <input type="checkbox"/> ボディコンバット&アタック <input type="checkbox"/> シバム&ダンスWAVE <input type="checkbox"/> ボディパンプ	※キャンセルの場合は10/23(金)までに		