

# ★LesMills Special Lesson★

日 時 : 2025年1月13日(月・祝)

場 所 : サイデン化学アリーナ 多目的室C・D

参加費: 1レッスン 1,000円(税込)

※当日10:30～総合受付にて現金でのお支払いをお願いします。

受 付 : 12月14日(土)15:00～総合受付窓口のみ

12月15日(日)15:00～電話受付可能

※当日の入場順は各レッスン開始15分前に抽選を行います。

※キャンセルをされる場合は事前に施設までご連絡ください。

## Lesson① BODYBALANCE

時 間: 11:00～12:00

定 員: 30名

担 当: 横山・内山



## Lesson② BODYATTACK

時 間: 12:30～13:30

定 員: 30名

担 当: 内山・養父



## Lesson③ BODYPUNP

時 間: 14:00～15:00

定 員: 15名

担 当: 江波戸・養父



## Lesson④ BODYCOMBAT

時 間: 15:30～16:30

定 員: 30名

担 当: 江波戸・養父

