

LesMILLS BODYCOMBAT

参加費
無料

体験会開催！！

4月からスタートするBODYCOMBATってどんなプログラム？

難しくないのかな？誰でもできるの？

そんな方のために体験会を実施いたします。

音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す効果的な有酸素運動で汗を流してみませんか？

3/19 (木)、3/26 (木)

① 14:00~14:30

② 20:45~21:15

※ 両日ともに時間は同じです



インストラクター
茂木 隆将

参加方法

ご参加されたい日の午前10時から、お電話または直接窓口にてお申し込みください（市内在住、在勤、在学の16歳以上、先着25名）。お申し込みの際に整理番号をお伝えいたします。整理番号順にて会場にお入りいただきます。

お問い合わせ、お申し込みはこちら ※ 火曜休館日



☎ 049-248-4115 川越南文化会館 ジョイフル