



# LES MILLS BODYCOMBAT

川越南文化会館に **BODYCOMBAT** 初登場！！

## 普段のトレーニングを レベルアップ！

4/2 (木)  
START

有酸素運動で脂肪燃焼しませんか？

川越南文化会館 第2健康増進室

毎週木曜日 ① 13:45 ~ 14:15

② 20:30 ~ 21:15 定員：25名

※ 休館日および会館が定める日には休講とさせていただきます。

参加費 1回500円 ※参加方法は裏面を参照！



インストラクター  
茂木隆将

BODYCOMBAT® (ボディコンバット) は格闘技の動きを取り入れたワークアウト。  
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によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

BODYCOMBAT™（ボディ  
コンバット）は格闘技の動  
きを取り入れたワークアウ  
ト。音楽に合わせてパンチ  
やキックを繰り返す効果的  
な有酸素運動によって、楽  
しみながら全身を鍛えるこ  
とができます。

新年度から一緒にはじめましょう！



## 参加方法

- 開講日当日、直接会館までお越しください。
- 受付開始時間 プログラム開始1時間前(先着順)
- 会館事務室にて名簿の記入及び参加費支払い  
(参加費お支払い時に整理番号をお渡しします)
- 入室時間 プログラム開始10分前  
※ 整理番号順に入場
- プログラム時間

① 13 : 45 ～ 14 : 15

② 20 : 30 ～ 21 : 15

お問い合わせ

**川越南文化会館 ジョイフル**

住所 川越市大字今福1295-2

TEL 049-248-4115

※ 火曜日（祝日の場合は翌日）および年末年始（12/29～1/3）

主催 公益財団法人川越市施設管理公社

