

# NEW LESSON



**2月11日（火・祝）品川健康センター 第1スタジオ**  
**担当：五十嵐**

## LesMills BODYCOMBAT

**14：00～14：45**（整理券配布13：30～）  
格闘技の要素のある動きを繰り返し  
脂肪燃焼を図ります。ストレス発散にも！

## LesMills BODYPUMP

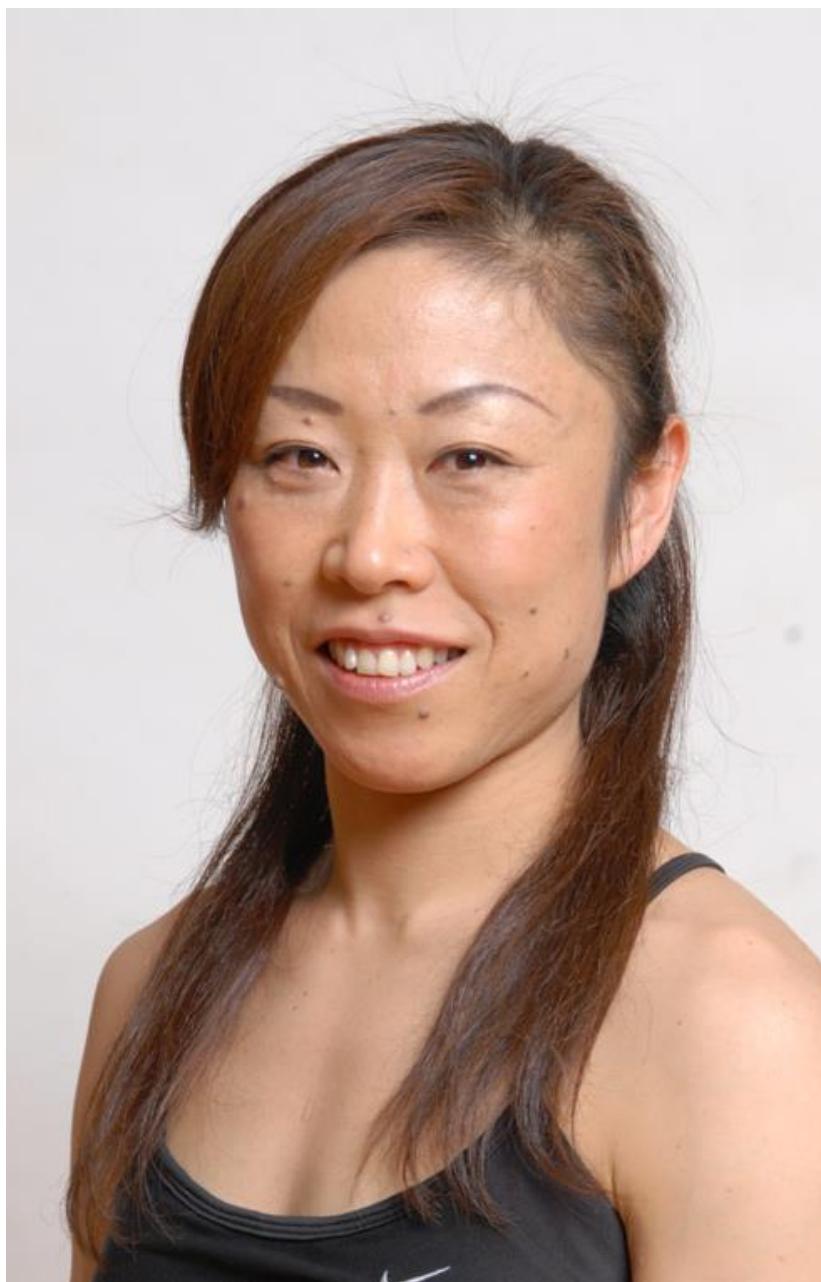
**15：05～15：50**（整理券配布14：35～）  
バーベルを使用し、軽快な音楽に乗せて  
全身を鍛えていきます。



**品川健康センター**  
**TEL：03(5782)8507**

# Recommended Lesson

## 脂肪燃焼エアロビクス



**2月24日（月・祝）**

**13：00～13：45（整理券配布12：30～）**

**BMスタジオ 担当：長南**

スタジオレッスンが初めての方も楽しめる  
シェイプアップが目指せるエアロビクスのレッスンです

**品川健康センター**

**TEL：03(5782)8507**