

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

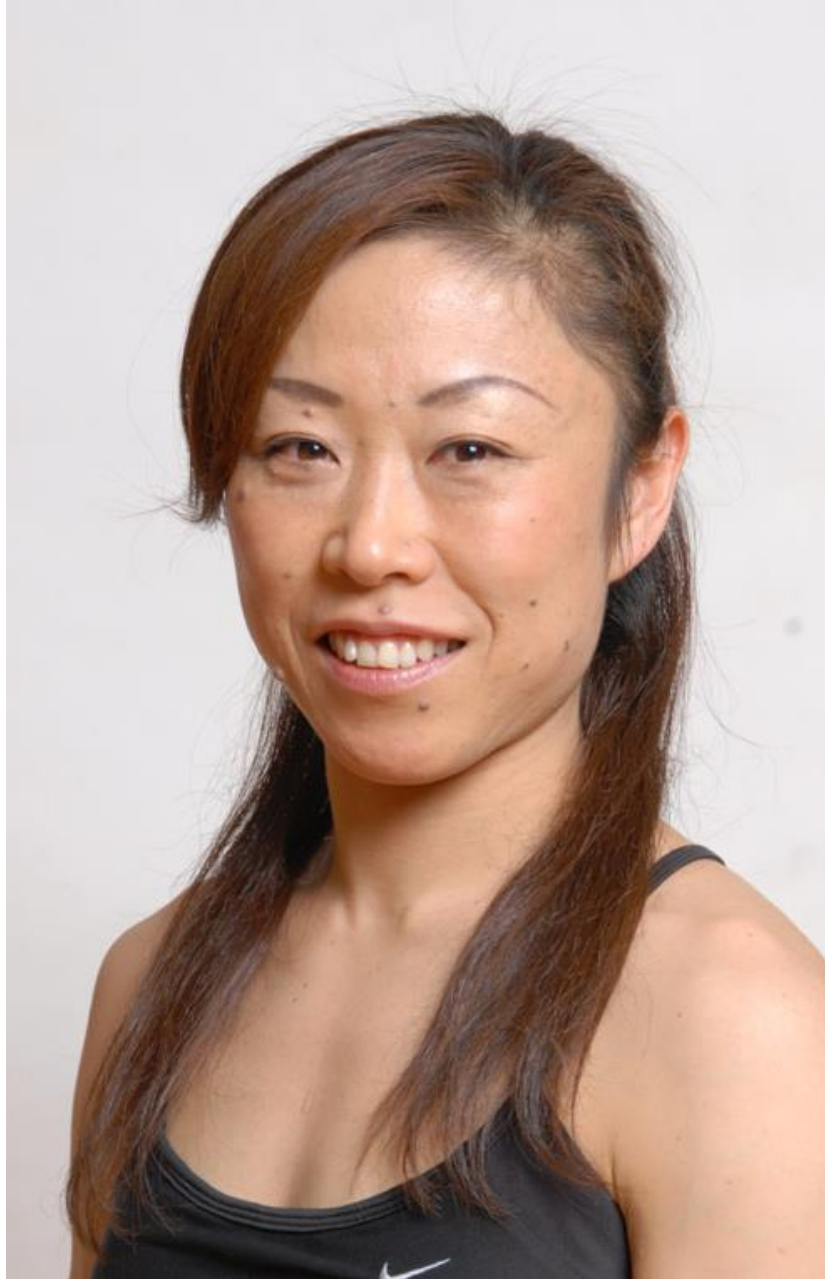
15：05～15：50（整理券配布14：35～）
バーベルを使用し、軽快な音楽に乗せて
全身を鍛えていきます。



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