



LesMILLS BODYCOMBAT レッスンを導入！！

LesMILLS『BODYCOMBAT』を
導入しました。

月曜日 20:15~21:00

土曜日 19:15~20:00

定員:40名 担当:渡

【BODYCOMBATとは？】

格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。
心肺機能を強化し、筋力と持久力の向上が行えます。

BODYCOMBATは**最大740カロリー**まで燃焼します。

【パンチとキックで素晴らしい体型へ】

BODYCOMBATは全身を鍛え、機敏で引き締まった強い身体を作ります。自分の力を解き放ち、パワーアップしましょう。

レッスン受講には**施設利用料金+レッスン受講料金(510円)**が必要となります。

ラクトスポーツプラザ

〒607-8080 京都市山科区竹鼻竹ノ街道町9-1 RACTO-B 5F

TEL : 075-501-3377