



# LES MILLS BODYPUMP

バーベルを使ったエクササイズで、全身を鍛えることのできるワークアウトです。  
一人の筋トレが苦手な方は、グループで楽しくトレーニングできるのでより達成感・爽快感を味わえます。

料金

2,200円(税込)3か月/10回

# LES MILLS BODYCOMBAT

空手・ボクシング・テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。  
身体の引き締めやカロリー燃焼、ストレス解消が期待できます。

料金

2,200円(税込)3か月/10回



# U-25

料金はじめました！

どの教室も気になる方はこちらがお得！

## チャレンジパック

ボディパンプ・ボディコンバット・ZUMBAクラスが受け放題(最大30回)のパックです。回数を気にせずご自身のペースで受講頂けます。

料金

5,500円(税込)3か月/30回



ラテン系をはじめとした世界の様々な音楽と様々なダンスステップが融合したダンスフィットネスプログラムです。初めての方でもステップや動きにこだわることなく、ラテンのリズムに乗りながらパーティのような雰囲気を楽しむだけで脂肪燃焼効果も狙えます。

料金

2,200円(税込)3か月/10回



U-25対象・・・16歳(高校生)～25歳(25歳の誕生日まで可)

※お手続きに、年齢の分かる身分証明書(運転免許証・学生証など)をお持ちください。

※申込や体験(330円(税込))のご予約は窓口またはお電話にて可能です。

サイクルショップコダマ大洲アリーナ TEL:097-551-1511(休館日:火曜)