

LES MILLS

BODYCOMBAT

ボディコンバット

限界へのチャレンジを
インストラクターが後押し！
激しく動いてストレス発散

参加無料  オンラインレッスン
(Zoom)

12/16(土)
10:30~11:30

ボディコンバット

BODYCOMBATとは…？

- 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は、難しい動きは一切なし。
- 仮想の相手にパンチやキックする時に意識して体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。バランス感覚、敏捷性とスピード感を養い、強くなった気持ちに。

Les Mills Japan トレーナー
佐藤 舞



Les Mills トレーナーとしてインストラクターの育成に携わり、世界中のインストラクターが使う教材動画にも出演。男性にも負けないフィジカル、チャレンジ精神とファッションセンス、フランクな性格はフィットネス女子たちの憧れの的となっており、世界中にファンを増やしている。

予約方法



オンラインレッスンだから
自分の好きな場所で自分のペースで参加できる

- ①左記のQRコードから予約ページにアクセス
- ②「予約・スケジュール」ボタンを押す
- ③予約日時を選択し「次へ」
- ④必須項目を入力し「内容確認へ進む」
※左記の担当者コードに記載がある場合は
担当者コード欄(6桁)にご入力ください
- ⑤利用規約に同意し「予約する」

担当者コード (6桁)

--	--	--	--	--	--

→視聴用URLを記載した

予約完了メールが配信されます
当日はURLからご参加ください！



ご記入いただきました内容は、関連会社・提携会社を含む各種商品・サービスのご案内・充実(※)、当社業務に関する情報提供・運営管理などに利用させていただきます。
個人情報の取扱いの詳細および最新情報は、当社ホームページをご覧ください。
(<https://www.sumitomolife.co.jp/privacy/>)
(※)お客様の取引履歴やウェブサイトの閲覧履歴、グループ会社等から取得した情報等を分析して、お客様のニーズにあった各種商品・サービスに関する広告等の配信等を行うことを含みます。
各種商品・サービスの詳細は当社ホームページをご覧ください。
(<https://www.sumitomolife.co.jp>)



住友生命「Vitality」プラザ銀座Flagship店

住所 : 〒104-0061
東京都中央区銀座5-8-1 GINZAPLACE3階
TEL : 03-6263-8620
営業時間 : 月~日 10:00~19:00
アクセス : 東京メトロ銀座線・丸の内線・日比谷線
「銀座駅」A4出口直結



LINE WORKS

イベントやお得な情報をお届けしています！