

LES MILLS

人気インストラクターによる Les Mills スペシャルレッスン

01



音楽とダンスで最高の体験を。
とにかく踊りたい人にピッタリのダンスワークアウト

**LES MILLS
BODYJAM**

10:00～11:00

対象 16歳(高校生)以上
定員 300名



萩原杏奈



永友千絵



02



音楽に合わせて動くことの楽しさやバイタリティを経験でき
誰でも好奇心を掻き立てるワークアウト

BORN TO MOVE LES MILLS

11:30～12:30

対象 小学1年生～6年生と
その保護者 16歳(高校生)以上
定員 50組(100名)



結城千恵



永友千絵



03



トレーニング初心者からプロまでが効果を実感できる、
全身を鍛えるワークアウト。

**LES MILLS
BODYATTACK**

13:00～14:00

対象 16歳(高校生)以上
定員 300名



野邊和輝



藤ヶ崎美奈



小島一球

04



格闘技からヒントを得たワークアウト。
キックやパンチの動きがフィットネスをより刺激的に。

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

14:30～15:30

対象 16歳(高校生)以上
定員 300名



佐藤 舞



結城千恵



谷 颯真

【Les Millsスペシャルレッスンでの注意事項】

- 9:30の会場前に施設外に並びことはご遠慮ください。
- 参加者多数となるため、イベント当日は施設の更衣室、シャワー、ロッカーの使用はできませんのでご了承ください。
- 貴重品はお客各自身での管理をお願いいたします。

【申込時の諸注意】

- 各プログラム申込二次元コードを読み取り、申込フォームに必要事項を明記の上、ご応募をお願いいたします。
- 申込期間は2025年4月10日(木)～2025年4月20日(日)までとなります。
- 先着順となりますので、あらかじめご承知ください。
- ※メールアドレスの記入間違いにご注意ください。

【その他注意事項】

- 各プログラムにご参加の方は、室内用運動靴をご持参ください。
- 二次元コードがあるプログラムは事前申込が必要です。
- 屋外実施の「みとちゃんふわふわ」のみ有料(1回:400円)となりますのでご注意ください。
- メインアリーナ2階観覧席を開放します。全プログラムともご自由に観覧いただけます。
- 駐車場には限りがありますので、なるべくバスなどの公共交通機関をご利用ください。
- アダストリアみとアリーナ周辺の商業施設、公共施設、私有地、路上等への無断駐車は絶対にしないでください。
- イベントメニューは予告なく変更する場合があります。

主催:公益財団法人水戸市スポーツ振興協会

後援:水戸市 水戸市教育委員会 水戸市スポーツ協会 株式会社茨城新聞社 株式会社LuckyFM茨城放送

水戸市小学校体育連盟 水戸市中学校体育連盟 水戸市卓球協会

主管:株式会社HLBスポーツ Les Mills Japan

協力:一般社団法人水戸観光コンベンション協会 学校法人田中学園 水戸啓明高等学校

