

BODYPUMP

強度☆☆☆☆ 難易度☆

バーベル・ウェイトを使ったワークアウト。筋肉を残しつつ、全身の脂肪燃焼が期待できる!大きな筋肉をつけることなく身体を引き締めたい方におすすめ!

筋トレ好きの方も、筋トレが苦手な方も、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし!



LESMILLS CORE

強度☆☆☆☆ 難易度☆

身体の中から力を引き出し、日常生活でのパフォーマンスを向上させるプログラム。音楽に合わせて行う一連の動きは体幹を鍛え、姿勢を改善し、動きをスムーズにし、運動効率をUP!さらに気になるお腹、お尻の引き締め効果も魅力的!

レズミルズコアに参加して、内側から溢れ出るエネルギーを感じませんか?コアが鍛えられることで、日々の生活がもっと楽しく!そしてもっと美しく!



BODYATTACK

強度☆☆☆☆☆☆ 難易度☆☆

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせた、シェイプアップにとっても効果的な全身ワークアウト。瞬発力・持久力の向上や脚力・背筋力強化が期待できる!

誰が受けても分かりやすいコーチングを心がけています。テクニック(特にジャンプ)が見どころなので、僕の動きを見ながら皆さんの限界にチャレンジしてみませんか?



LES MILLS

BODYBALANCE

強度☆☆ 難易度☆☆

心と体、そして生活そのものの質を向上させる「NEW YOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して呼吸を意識しながらエクササイズすることで、心も落ち着きを得られるのも大きなポイント!

体が固くて不安な方も大丈夫!無理せず自分のペース、大ききで動くことが正解です。クラスを終える頃には気分がスッキリし、心と体が整います。



BODYSTEP

強度☆☆☆☆☆☆ 難易度☆☆☆

階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウト。音楽に合わせて、スクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、バーピー、腕立て伏せ、プレートエクササイズを組み合わせて、モチベーションをアップ!ステップを調整することで、幅広いレベルに対応可能。楽しみながら確実にカロリーを燃焼!

気になるお尻周り、下半身の見た目が劇的に変わります!是非、効果を体感しましょう!

BODYJAM

強度☆☆☆☆ 難易度☆☆☆☆

ダンスに夢中になっている間に脂肪燃焼・持久力の向上・下肢筋力の強化!ヒップホップやハウスミュージックなど様々なジャンルの動きを、ダンスの世界観に没頭できる音楽に合わせて踊ろう♪

初心者も大歓迎!繰り返し参加することでさらに楽しめます!滝汗覚悟!一緒に美しいボディラインを手に入れましょう!



BODYCOMBAT

強度☆☆☆☆☆☆ 難易度☆☆

様々な格闘技の動きを取り入れたエネルギッシュなプログラム。気分が上がる音楽に合わせてパンチやキックを繰り返し、全身を使った動きで心も体も解放!ストレス解消はもちろん、筋力と持久力の向上、シェイプアップ、柔軟性とバランス感覚の改善に期待大!

初心者から上級者まで、どんなレベルの方でも楽しめます。ボディコンバットに参加して、日々の生活に刺激と活力を!

