

LES MILLS BODYPUMP

世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましがパワーとなり、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。一度体験したら、次のクラスに参加することが待ちきれないはず。



LES MILLS BODYSTEP

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。今までのエアロビクスの概念を捨てて、全く新しいBODYSTEPのワークアウトにチャレンジ！



LES MILLS BODYATTACK

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有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。初めから無理せず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。初心者からBODYATTACKマニアまで、



LES MILLS BODYCOMBAT

決して経験は必要ない。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身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしなが、ストレスも発散。



LES MILLS BODYBALANCE

心と体、そして生活そのものの質を向上させる、Les Mills考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしなが、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BODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。



LES MILLS BODYJAM

ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼。



LesMillsプログラム ※感謝DAY料金

土曜・日曜・平日夜クラス参加費

午前中から夕方までのクラス参加費

通常料金		感謝DAY			
* 60分	¥1,650 (税込)	¥1,400 (税込)	* 60分	¥1,500 (税込)	
* 45分	¥1,300 (税込)	¥1,100 (税込)	* 45分	¥1,300 (税込)	
* 30分	¥850 (税込)	¥700 (税込)	* 30分	¥700 (税込)	

※LMプログラムを複数参加の際は30分 ¥500 (税込)