

FIND YOUR HOT SPOT



LES MILLS Shapes

レズミルズ シェイプス

ピラティス、バレエ、パワーヨガを融合させたプログラム。理学療法士とマットピラティスインストラクターのコラボレーションによって開発されたこのトレーニングは、衝撃の少ない動きで関節に負担をかけずに筋肉を強化できる。動きを音に完全に合わせる必要はなく、個々のレベルに合わせてスピードを緩めたり、休憩を入れたり、自由に選択ができる。動きの中でホットスポットを見つけ、そこに長くともどまることでヒップアップ効果も抜群。



効果

お腹とお尻の
引き締め

カロリー消費
脂肪燃焼

体幹強化

LES MILLS