

レズミルズ シェイプス

LesMills Shapes

体験レッスン 開催のご案内



日時・担当インストラクター

■9月12日（土） 12:45～13:45

担当：堀添 未和・松本 怜子

■9月26日（土） 12:45～13:45

担当：Kaori・宮本 優美

※本来マスタークラスは45分ですが、体験レッスンのため15分延長しております。



LesMills Shapes とは？

ピラティス、バレエエクササイズ、パワーヨガを組み合わせたプログラムで、コントロールされた動きで主要な筋肉群を鍛えアライメントを整え、柔軟性を高めます。

重いウェイトを持ち上げることなく

筋力アップしたい方におススメです。

身体のあらゆるエリアをターゲットとしていますがコントロールされた動きを反復的に行うことで特定の筋肉群を鍛えます。



定員：25名 通常のレッスンと同様に30分前から整理券を配布いたします。
通常レッスンのボディバランスは**休講**となります。