

高強度のものから低負荷まであらゆるフィットネスレベルの方に楽しんでいただけるプログラム

LesMills (レズミルズ)

New

LES MILLS BODYPUMP



動きが簡単！

ボディパンプ

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。ウエイトの重さはレベルに合わせて調節可能なため**身体を引き締めたい方**におススメ！初めての方でも安心してご参加していただけます！

火/19:45~20:15

LES MILLS BODYATTACK



全身でエクササイズ

ボディアタック45

筋力トレーニングに役立つスクワットや走る動きを合わせた**シェイプアップに有効な全身ワークアウト**。初心者の方も少しずつ負荷を増やしていくことで達成感を得る事ができます！

日/12:00~13:00

LES MILLS BODYCOMBAT



格闘技エクササイズ

ボディコンバット45

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。パンチやキックをする時に意識して身体をひねる事で腹筋運動と同じ効果に期待ができ、**ストレスも発散！**

日/13:15~14:15

いろいろ
選べる

1回券 700円 / 回数券(11) **5,000円**

ご参加の際はフロントまたはお電話でご予約をお願いします

※回数券の有効期限は購入から6ヶ月です。(税込価格)
※別途施設利用料が必要です。