

# 2026年1月14日よりスタート LES MILLSプログラム 導入のお知らせ

都度教室

ニュージーランド発祥の世界的なグループフィットネスプログラム

## BODYCOMBAT 水曜日 11:15～12:15



### BODYCOMBATとは？

空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエネルギーワークアウト。BODYCOMBAT™の動きはシンプルで覚えやすく、仮想の相手へのパンチやキックで意識的に身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果を期待できます。背中や腕、肩、脚の筋肉も刺激するので、体幹トレーニングとしても最適。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が上がり、楽しい時間を過ごしながらかストレス発散できるのでしょう。

BODYCOMBAT



## BODYPUMP

水曜日 13:40～14:25  
月曜日 18:25～19:25



### BODYPUMPとは？

バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。BODYPUMP™はプレスやスクワットなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリーを消費しながら骨の健康を維持します。低負荷・高回数がベースで、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が筋肉を発達させ、新陳代謝を促し、体組成を改善します。そして何よりインストラクターのサポートが後押しとなり、1人でトレーニングするより充実した時間を過ごせるので結果を出したい人に最適です。

BODYPUMP



プログラム参加費:1プログラム 600円(税込)