

2026年1月14日よりスタート LESMILLS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ナジーワークアウト。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ストレス発散できるでしょう。

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)