LesMILLS

BODYPUMP

スタジオ
プログラム × 筋力
トレーニング

全身を鍛える
バーベルの重さは調整可能
シンプルな動作

日曜 11:00-12:00 (15分+45分) テック＆レギュラー

バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。
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。
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。

結果が出ることが証明されたBODYPUMP

筋力アップ | 脂肪の少ない身体作り | 骨の健康維持

ペース、動く範囲などを変えながら、音楽にあわせてたくさん動けます♪
脂肪燃焼効果、疲れにくくなる(基礎体力向上)も期待できる、素敵なプログラムです

【講師】 MASA（Masakazu KITAMURA） 【場所】 スタジオ 【定員】 15名
【日時】 3/1･8･15･22･29 日曜 11:00～12:00
【料金】 5回セット 4,875円(税込) 都度1,320円(税込)

■ 申込受付
総合フロントにて先着順で申込受付いたします。(電話申込み不可) お申込は本人または同居家族の方に限ります。代理人申込はご遠慮ください。

■ 持ち物
シューズ･運動できる服装･水分補給できるもの（フタ付）･タオル

湖西市アメニティプラザ 053-573-0777