



# LesMILLS BODYCOMBAT

レズミルズ  
ボディコンバット

Lose excuses, find results.  
言い訳はいらない。結果がすべて

決して経験は必要ない。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は、難しい動きはなし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジ後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしなが、ストレスも発散。



カーディオ

効果

体幹強化

瞬発力とバランス感覚  
を養う(の向上)

強さとやる気を  
引き出す

LesMILLS



# LES MILLS BODY PUMP

レスミルズ  
ボディパンプ

From strength to strength  
強く、そして更に強く

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。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締め方にオススメ。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましがパワーなり、一人でトレーニングよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし。一度体験したら、次のクラスに参加することが待ちきれないはず。



Strength

ストレングス

効果

体幹強化

脂肪の少ない  
健康な体づくり

骨の健康維持と向上

LES MILLS



# LES MILLS BODYATTACK

レスミルズ  
ボディアタック

Find your athletic potential.  
潜在的な運動能力を呼び覚ます

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。初めからせず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。初心者からBODYATTACKマニアまで、プログラムを終える頃にはルギーに満ち溢れ、達成感でいっぱい。



カーディオ

効果

瞬発力の向上

脚力と背筋力の強化

持久力の向上

LES MILLS