



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、身体を引き締めたい方にオススメ。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するよりもはるかに充実した時間を過ごすこと間違いなし。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



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、難しい動きは一切なし。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 BODYBALANCE

レスミルズ
ボディバランス

Change everything.
日々の生活の全てが変わる

心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レスミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。



マインド&ボディ

効果

柔軟性アップ
体幹強化

ストレスの軽減

体力強化

LES MILLS



LES MILLS BODYJAM

レズミルズ
ボディジャム

Get out of your comfort zone.
さらなる高みを目指して

ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック (EDM) など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼。



カーディオ

効果

カロリー消費
脂肪燃焼

表現力の向上

リズム感を鍛える

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効な全身ワークアウト。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。初めから無理せず、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エネルギーに満ち溢れ、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