



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