

LES MILLS BODY PUMP

レズミルズ
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

ストレンクス

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