



# 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