

レスミルズプログラムとは？

ニュージーランド発祥のプログラムで、全世界で実施されており、目的に合わせて誰でも参加できる最先端のグローバルなプログラムです！

各プログラムの振り付けや音楽は継続的にレスミルズ本部より供給され、定期的によりリニューアルされるので、世界共通の品質基準を維持しています。

レスミルズプログラムにはいろいろな種類のプログラムがありますので、いくつかご紹介致します！

ボディパンプ

BODY PUMP

重りを変えられるプラスチックのバーベルを使った筋力トレーニングのクラスです。

シェイプアップ効果大！！

ボディアタック

BODY ATTACK

動きの強度を調整できるシンプルなエアロビックダンスのクラスです。

脂肪燃焼！！

ボディコンバット

BODY COMBAT

あらゆる格闘技の技を取り入れたエアロビックエクササイズのクラスです。

ストレス発散！！

ご自身にあったプログラムを選んでみてください！
ご不明な点は、当施設スタッフまでお問い合わせください。