

レズミルズバーチャル本格始動！

9月～ 月曜夜にも増設決定!!

毎週 **土曜**と**日曜**は 第2スタジオにて 絶賛上映中!!!

月曜日	
1スタジオ	2スタジオ
19:00	らくらくエアロ45 19:00～19:45 水谷(綾)
20:00	ヨガ 20:00～21:00 安田
21:00	はじめてエアロ 21:15～21:45 安田
22:00	シバム30 VR 22:00～22:30 NEW
23:00	

土曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10:00	レズミルズバー VR 10:00～10:30 NEW
11:00	ヨガ 11:00～12:00 岡部
12:00	レズミルズグリット VR 12:30～13:00 NEW
13:00	CXWORX VR 13:15～13:45
14:00	シバム VR 14:00～14:45 NEW
15:00	ボディバランス VR 15:00～16:00 NEW
16:00	ボディパンプ VR 16:15～17:15
17:00	ボディコンバット VR 17:30～18:30
18:00	
19:00	ヨガ 19:00～20:00 佐野
20:00	ほっそりエアロ45 19:15～20:00 西井

日曜日	
1スタジオ	2スタジオ
10:00	
10:15	レズミルズバー VR 10:00～10:30 NEW
11:00	ヨガ 11:00～12:00 岡部
12:00	レズミルズグリット VR 12:30～13:00 NEW
13:00	ボディバランス VR 12:30～13:30
14:00	レズミルズバー VR 13:45～14:15 NEW
15:00	レズミルズグリット VR 14:30～15:00 NEW
16:00	CXWORX VR 15:15～15:45
17:00	ボディコンバット VR 16:00～17:00

LES MILLS SH'BAM

SH'BAM™は、楽しいことが大好きな人たちのための、やみつきになるダンス系ワークアウトです。パーティーソングにのり、インストラクターのリードに合わせてシンプルな(だけど見栄えがする)ダンスの動きを行います。

- 脂肪燃焼
- 身体の調子を整え、シェイプアップする効果
- 自分らしさの表現力の向上
- 身体全体の協調性の向上

LES MILLS GRIT

LES MILLS GRIT™ は、心肺機能を向上させ、スピードを身につけると共に脂肪を最大限燃焼することを目的とした30分の高強度インターバルトレーニング(H.I.I.T)です。

- 短時間で心肺機能を向上
- スピードを身につける
- ワークアウト中の脂肪燃焼を最大限にする

LES MILLS barre

LES MILLS BARRE™は、古典的なバレエをベースに現代的に表現を組み合わせた30分のバレエトレーニングで、身体のシェイプアップとコア強化のために設計され、メンバーに非日常的な感覚を与えるトレーニングです。

- ヒップと脚、そしてコアの筋力向上
- 姿勢改善
- 身体コンディショニングと引き締め

レズミルズ・バーチャルとは？

オリンピックでもおなじみのレズミルズプログラムを大型スクリーンに映し出し、映像を見て行うクラスです。世界トップクラスのインストラクターによるライブクラスを、映画級のクオリティで再現します。スタジオ内は暗いので、レッスンが初めての方も周りの目を気にせず受けられますよ！

