

# NEW アイテム登場!!

LES MILLS  
VIRTUAL



## LES MILLS SH'BAM

年齢やレベルに関係なく参加  
いただけるダンス系ワークアウト。  
ダンスの経験は必要ありません。  
必要なのは遊び心とあなたの笑顔。  
日常から離れて、夢中にダンスを  
踊りましょう！

## LES MILLS GRIT

自重エクササイズを中心に行い  
あなたが目標を達成できるように  
モチベーションを上げ、励まします。  
最先端の HIIT トレーニングは、  
ワークアウト終了後、何時間も  
カロリーを燃焼し続けます！



## LES MILLS barre

バレエにインスパイアされた全身を  
整えて引き締めるワークアウト。  
バーをあえて使わないことで  
インナーマッスルを使い身体を  
支え、エレガントな強い身体にし、  
美しく脂肪を燃やします。

