

# LesMILLS 11/4 EVENT LESSON!

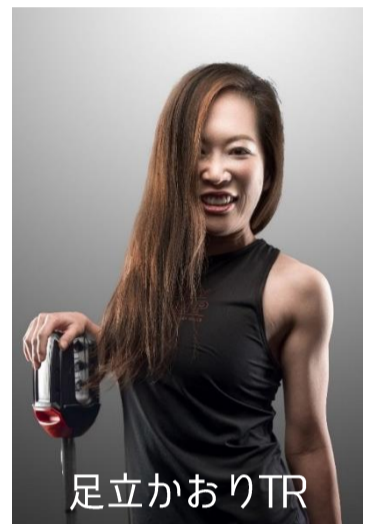
レスミルズとは…

ニュージーランド・オークランドに本部を置き、世界各国にグループエクササイズを展開。世界112ヶ国以上、約19,000クラブで導入され、週600万人が参加している。日本での導入施設は約800施設：週累計参加者50万人（推定）。また、数千人が参加するイベントを各国で開催。

11/4 湘南台ファーストにイベントレッスンとして登場！



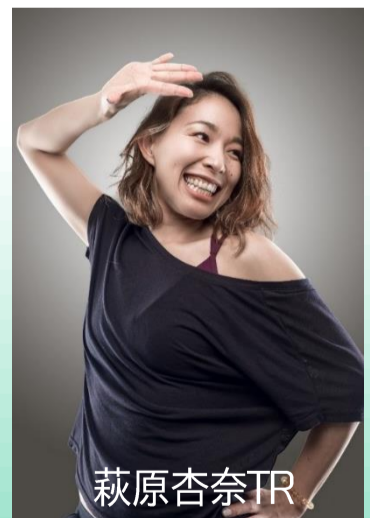
すべての方向けのウェイトトレーニング。  
身体を引き締め、脂肪を落とし、体力向上を目的にしています。軽重量～中重量のウェイトを使った上下運動を繰り返すレップで全身を鍛え、多くのカロリーを消費します。大きな筋肉をつけずに、重たいウェイトを扱うことなくアスリートのような筋肉をつくりあげます。



格闘技にインスピレーションを得たハイエナジーワークアウト。パンチとキックで高度なフィットネスと筋力を手に入れます。ノーコンタクトの為、複雑な動きをマスターする必要もありません。インストラクターが毎回強さとやる気、そして最大限の効果を引き出します。ストレス発散ができ、最高に楽しいチャンピオン気分が味わえます。



音楽、カルチャー、そしてダンスの究極の組み合わせを追求してつくられたエクササイズです。あなたのお気に入りの曲もきっとBODYJAMで使われているでしょう。ハウス、ヒップホップ、ドラム&ベース、トラップなど、あらゆるスタイルのエレクトロニクスダンスミュージック(EDM)が、このプログラムのソウルです。



フロントにて予約受付中！

◆プライム会員受付→10/15(火)～ ◆一般会員受付→10/28(月)～