

# BODYBALANCE

日々の生活の全てが変わる

**LES MILLS**

心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「**NEW YOGA**」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。

さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。

**ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラム**で、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。

## TRIAL LESSON

トライアル レッスン

加藤 美千恵 IR  
(新インストラクターとなります☆)



日時 7月24日(土)  
時間 10:15-11:00 (45分)  
スタジオ 2スタジオ  
定員 20名  
参加費 無料

※8月より有料レッスン予定

7/13(火)より予約サイトにて予約開始