

世界で人気のグループフィットネス
湘南台ファーストに登場!!

LEZMILLS

3月21日(月・祝) 無料体験レッスン開催



LES MILLS tone 14:00 - 14:45

猪俣愛美 リノスタジオ 定員:18名 45分レッスン

全身を使い、心拍数を上げるさまざまなタイプのワークアウトで構成されています。

メリハリのついたワークアウトで体力や柔軟性、バランス感覚、敏捷性、体幹を鍛えながらカロリーを燃焼し、健康な身体をつくります。さまざまな部位のトレーニングを通じて、体力の向上を実感することができます。

バランス感覚アップ / 敏捷性の向上 / 体幹強化

LES MILLS SH'BAM 15:30 - 16:15

萩原杏奈 リノスタジオ 定員:18名 45分レッスン

ダンス未経験でも誰でも笑顔で楽しめるダンス系ワークアウト。シンプルな動きを何度も繰り返し行うコリオになっているため、すぐにクラスに馴染め、レッスン後に自信に満ち溢れるはず。最新のヒット人気楽曲を使い、ダンスをアレンジした有酸素運動はカロリー消費と脂肪燃焼に効果的。音楽に乗って楽しくレッスンすれば、リラックスでき、日頃のストレスも発散!

新しいダンスの習得 / カロリー消費 / 脂肪燃焼 / ストレス発散



LES MILLS BODYSTEP 17:00 - 17:45

青柳紀映 リノスタジオ 定員:18名 45分レッスン

階段を上り下りするステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウト。

音楽に合わせて、スクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、バーピー、腕立て伏せ、プレートエクササイズを組み合わせて、モチベーションをアップ。ステップの調整で、幅広いレベルに対応可能。今までのエアロビクスの概念とは違う全く新しい BODYSTEP のレッスンにトライ!

敏捷性 / 運動神経能力の向上 / 脚力アップ

お尻の引き締め / 心肺機能の向上

予約開始 3/8(火) 18:00

説明 15分+レッスン 30分の45分レッスンです