

遂にLES MILLSプログラムが NAS溝の口に導入決定!!

LES MILLS BODYATTACK



What? BODYATTACK

筋力強化エクササイズ・ランニング・ジャンプ等のアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングです。自分の限界に挑戦できるプログラムです。

LES MILLS BODYBALANCE



What? BODYBALANCE

ヨガ・太極拳・ピラティスの要素をMIXしたプログラムです。ポーズが総合的なワークアウトを作り、調和とバランスのとれた身体へと導きます。