

# INVINCIBLE

## LesMILLS BODYCOMBAT

レズミルズ ボディコンバット

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。難しい動きは一切なく、バランス感覚と俊敏性が身に付く。パンチやキックを繰り出す際に意識して身体を捻ることで、腹筋運動と同様の効果も。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションアップしながら激しく動いてストレスを発散させよう。



効果

体幹強化

瞬発力とバランス感覚を養う(の向上)

強さとやる気を引き出す

# THE ORIGINAL

## LesMILLS BODYATTACK

レズミルズ ボディアタック

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせた全身ワークアウト。身体を引き締めながらカロリーも消費できるので、シェイプアップに有効。スポーツにインスピレーションを得た動きは、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、スタミナをつけるために効果的。エネルギッシュな音楽に合わせて動けば、何より楽しくポジティブな気持ちに。



効果

瞬発力の向上

脚力と背筋力の強化

持久力の向上