

# LES MILLS

Les Mills (レズミルズ) とは？

レズミルズとは、ニュージーランドに本拠地があるレズミルズインターナショナルが発信しているグループフィットネスプログラムです。現在では112ヶ国にその輪が広がり、世界で約15,000ものフィットネスクラブで楽しまれています。全世界でおよそ10万人のインストラクターと、100万人以上の参加者を持つこのプレコリオプログラムは、多彩な種目で構成され、参加者が好みに合った最適なプログラムを選べることも特徴です。

レズミルズプログラムに参加すると、普段の1人で行うワークアウトとは別の、想像している以上の体験をすることができます。最新の音楽の中で、インストラクターと共にレズミルズのグループフィットネスでは、参加者は自然と声を出し、いつも以上の汗をかき、たくさんのエネルギーを得ることができるのです。「世界中にフィットネスを」を自らの使命としているレズミルズ。ぜひ一度体験してみてください！

## LES MILLS BODYPUMP

BODYPUMPとは？

BODYPUMPは引き締まってメリハリのある、健康な体を早く手に入れたい人のためのものです。BODYPUMPでは低重量ウェイトから中重量ウェイトまでのバーベルを繰り返し上下運動することで、全身へのワークアウトが可能です。最高540キロカロリーを消費することができます。インストラクターが科学的に効果が立証されたメソッドとやる気を起こすテクニック、モチベーション、素敵な音楽でコーチングするので、一人でやるよりはるかに良い結果が得られます。クラスの後は誰もがやる気と向上心を刺激され、また次のクラスに戻りたい気分になります。



## LES MILLS BODYCOMBAT

BODYCOMBATとは？

BODYCOMBATは最大740キロカロリーまで燃焼させ、パンチとキックでフィットネスを突き進むワークアウトです。格闘技にインスピレーションを得たこのハイエナジーワークアウトは、完全にノーコンタクトで仮想の相手にパンチやキックを繰り返します。複雑な動きはありません。すべてのラウンドで最大限の効果が得られるよう、LES MILLSインストラクターは強度とモチベーションを上げていきます。ストレスを発散して、最高の時間を過ごし、チャンピオンのような気分をお楽しみください。



## LES MILLS BODYATTACK

BODYATTACKとは？

まったくの初心者からより強度を求める人まで幅広く対応したハイエナジーワークアウトです。プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。LES MILLSのインストラクターは、ワークアウトを通してモチベーションを上げ、あなたの限界に挑戦させてくれます。最大730キロカロリーを燃焼させるトレーニングは、達成感で一杯にしてくれます。

