

レスミルズ人気爆発中！！

ボディパンプ

軽量バーベルを用いた有酸素運動＋筋力トレーニング。
 ノリのいい音楽に合わせて、全身の筋肉を刺激！！
 ボディメイクには最適なプログラムです♪



ボディコンバット

格闘技の動きをベースとした
 全世界で超人気のプログラム。
 これぞ正に燃焼系の極み！！

レッスン開始2時間前～15分前まで、フロントにて参加者ご本人様のみ整理券をお配りします。(金曜のボディパンプ・コンバットは10:00から配布)
 当クラブではレスミルズプログラムの導入は初めてとなるため、「テック15」がつくレッスンが多く存在します。予めご了承くださいませようお願い致します。

火曜日	12:15～(45) ボディコンバット30 + テック15 小川 久美子	19:15～(45) ボディコンバット45 野村 江利加	
木曜日	19:15～(45) ボディパンプ30 + テック15 ATSUSHI	20:15～(45) ボディコンバット30 + テック15 ATSUSHI	
金曜日	10:30～(45) ボディパンプ30 + テック15 青山 勝二	11:30～(45) ボディコンバット30 + テック15 小川 久美子	
土曜日	20:00～(60) ボディパンプ45 + テック15 ATSUSHI	21:15～(60) ボディコンバット45 + テック15 ATSUSHI	
日曜日 祝日	2月11日 13:00～(60) ボディパンプ 60 青山 勝二	2月26日 13:00～(60) ボディパンプ45 + テック15 ATSUSHI	2月26日 14:15～(60) ボディコンバット45 + テック15 ATSUSHI

※テックとは・・・怪我を防止し、運動効果を高めるために基本的な動きの正しい姿勢を教えます。