



ボディバランス

BODYBALANCE™

LES MILLS
BODYBALANCE

 ヨガ 太極拳
 ピラティス

 ストレッチング
 トレーニング

心と身体をリラックス

バランスを整える

スローな動作

② 何をするの？

.....

ヨガや太極拳、ピラティスの動きにストレッチや筋トレを組み合わせたエクササイズ。呼吸に合わせてお腹周りを中心に筋肉を刺激を与える動きを行います。ゆっくりポーズをとるため初心者の方も安心して参加できます。

① こんな効果が！

.....

心と身体のストレスをやわらげながら、柔軟性やバランス力、筋力を高め、トレーニングの効果アップにもつながります。続けることで動きがスムーズになり、しなやかな身体の変化を感じることができます。



詳しくはお気軽にスタッフへお問い合わせください。