

BODYCOMBAT™

ボディコンバット

とは？

LES MILLS
BODYCOMBAT

MUSIC

音楽



MARTIAL ARTS

格闘技

音楽に合わせて

様々な格闘技の動作を行う

ワークアウト。

何をするの？

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で、仮想の相手にパンチやキックを繰り出します。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。

気分は格闘家！

インストラクターの動きを真似するだけで、格闘家のようなワークアウトを楽しめます。又、シンプルなパンチやキックの動きで構成されている為、初めての方でも安心です。



こんな効果が！

パンチやキックの動作を行うことで、腕、肩、背中、脚、お尻、ウエスト等の引き締め効果が期待できます。カロリーを燃焼し、コーディネーション、敏捷性、スピードを養い、力強さを感じられるでしょう。又、仮想の相手をイメージして動くことでストレス発散効果も期待できます。



カロリー消費



捻転動作で
ウエスト引締め効果も！



ストレス発散！