

BODYBALANCE™

ボディバランス

とは？

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

スローテンポの音楽が流れる中で
ゆったりと身体を動かします。

何をするの？

伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどにストレッチング、トレーニングを組み合わせたエクササイズです。まずは太極拳やヨガをベースとした動きと呼吸でウォーミングアップ。徐々に関節の可動域を広げていき、お腹周りを中心にじっくりと筋肉に刺激を与えながら全身のバランスを整えます。

Balance



ゆったり・リラックス

深い呼吸を繰り返し、リラックスしながらゆったりとポーズを作っていくので、運動が初めての方や身体の柔軟性に自信がない方でも安心です。

こんな効果が！

ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、トレーニングの効果アップにつながります。続けることでスムーズに・しなやかに動く身体の変化を感じることができます。また、エクササイズやスポーツの怪我予防にもつながります。



スローな動作

心も身体も解放！



シューズは不要。
素足でOKです！



バランスを整える！