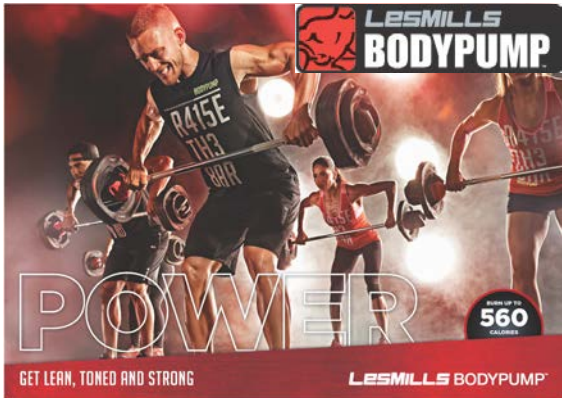


LES MILLS

レスミルズプログラムとは

ニュージーランドのレスミルズインターナショナルが発信する、楽しい振り付けと音楽を融合させたグループエクササイズプログラムです。医師や理学療法士、運動生理学者などの運動理論にかなったプログラムは、高い運動効果で運動不足に最適です。

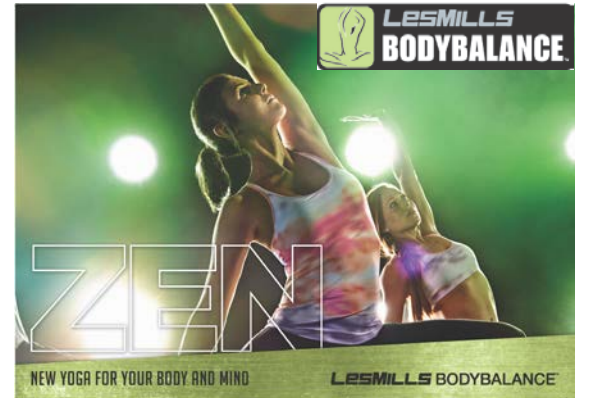
3ヶ月ごとに振り付けと音楽が新しくなります。世界112カ国で導入され、週に600万人が参加される大人気プログラムです。



世界最速のシェイプアッププログラム



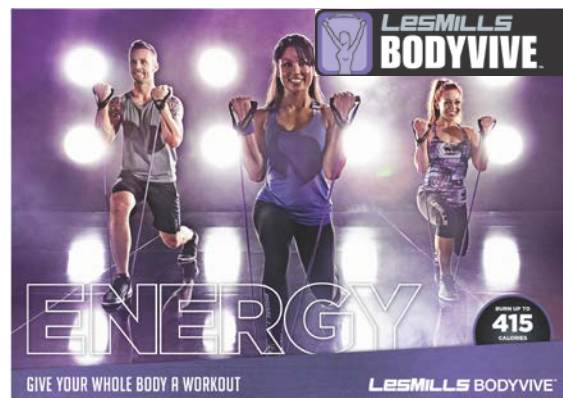
**エアロ×格闘技エッセンス
脂肪もストレスもノックアウト!**



**心とカラダの声を聴く
ストレッチ・トレーニング・ミュージック**



**最新のダンススタイル&
HOTなNEWサウンド**



**チューブ・ボール+音楽
溢れ出るエネルギー**

6・3に入会する前に他のスポーツクラブでボディパンプのを知り、6・3に導入が決まったので参加してみようと思ったのがきっかけでした。初めて参加したボディパンプのレッスンは「音楽+バーベル=やばい」と思いました。地味なバーベルエクササイズが楽しく感じました。レスミルズプログラムは全部好きですが、日本に最初に入ってきたボディパンプは今までにないジャンルなので別格です。きついトレーニングが楽しくできてしまうのが魅力です。

(レスミルズ歴12年 男性H・S様 52歳)



レスミルズに 魅了された 会員様

入会后、スタッフに勧められて参加してみようと思いましたが、何がなんだかよく分からないうちに終わってしまいました。3回目くらいから楽しくなってきました。筋トレ+有酸素運動のボディパンプが一番好きで、体がだるくても音楽に合わせて体が動くので楽しいです。3ヶ月に一度内容が変わって飽きず、楽しく体を動かして汗をかくことができ、その後のビールは最高に美味しいです!

(レスミルズ歴10年 男性C・W様 51歳)



初めて参加したのは、12年前入会して間もなく始まった「ボディパンプ」で担当インストラクターに誘われた事がきっかけでした。何も知らずに参加して「なんじゃこりゃ?!」が第一印象でした。スタジオからフロントへの階段を上るのに苦労した記憶があります。また、レッグランジは大の苦手でした。「コンバット」「バランス」「ジャム」「パイプ」どれも好きで楽しいけど、私の原点は「パンプ」かな...と思います。スタジオの鏡に映る自分の脚の筋肉が盛り上がり、胸筋や腹筋、腕、肩も自分では知らぬ間に強化されました。グループエクササイズで気の合う良い仲間、友人もできました。仲間や友人はロクサンでレスミルズに参加して「私の財産」を得ることができました。これがハマってしまった理由かな。

(レスミルズ歴12年 足立晃夫様 53歳)

レスミルズプログラムをインストラクターから勧められたことが参加したきっかけです。ボディコンバットのレッスンに参加して、運動量がものすごく、激しい動きで息も切れて、頭の中が真っ白になるくらいハードだったことを覚えています。レスミルズプログラムではボディパンプが一番好きです。自分の体調に合わせて負荷を変えることができ、レッスンに入って他の会員の方との交流を楽しんでいます。いつも仕事で使っている体では使わない筋肉をつかって、心地良い体の疲れを感じることができます。

(レスミルズ歴1年 藤村泰司様 55歳)



夫がパンプをやっており、「面白いからやってみな」と言われてハマってしまいました。初めてボディコンバットに参加してみたら、汗がいっぱい出てストレス発散!!という感じで、スッキリしたのを覚えています。今はレスミルズプログラムの中ではボディパンプが一番好きです。音楽に合わせて楽しくやれることで、1人だと30分も運動できませんが、自分に合わせて30分・45分・60分とできます。ジワジワですが、体重は変わらないのに、体型が変わってきました!長く続けてきて良かったと感じました。

(レスミルズ歴10年 女性M・O様 41歳)