

## PROGRAM

イクスジムタテマチ・バーチャルスタジオでは、  
レズミルズが提供する5つのプログラムを体験いただけます。



### LesMILLS BODYPUMP

エクササイズタイプ：  
ストレングス（筋力トレーニング）

#### 鍛えて、引き締めて、最高の身体を手に入れる

BODYPUMP™は、引き締まってメリハリのある、健康な体を早く手に入れたい人のためのものです。低重量ウェイトから中重量ウェイトまでのバーベルを繰り返し上下運動することで、全身へのワークアウトが可能です。科学的に効果が立証されたフォーミュラに基づいています。



### LesMILLS BODYCOMBAT

エクササイズタイプ：  
カーディオ（有酸素トレーニング）

#### 戦いのフィット感を得る

BODYCOMBAT™は、パンチとキックでフィットネスを突き進むワークアウトです。格闘技にインスピレーションを得たこのハイエネルギーワークアウトは、完全にノーコンタクトで仮想の相手にパンチやキックを繰り返します。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。



### LesMILLS BODYBALANCE

エクササイズタイプ：  
フレキシビリティ（柔軟性トレーニング）

#### 全てを変えるヨガベースのクラス

BODYBALANCE™は、精神、身体、生き方そのものを向上するヨガベースのクラスです。インスピレーションを感じる音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたワークアウトです。全身が強化されると同時に落ち着いた冷静な気持ちとなり幸福感を感じられます。



### LesMILLS CXWORX

エクササイズタイプ：  
コア（体幹トレーニング）

#### 強い身体づくりに欠かせない要素

CXWORXは、強い身体を作るために欠かせない体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウトです。強い体幹は日常生活からスポーツまですべての動作を向上します。チューブやプレートを使ったエクササイズ、およびボディウェイトで行うクランチやホバーなどのエクササイズを行います。体幹に加え、ヒップや腰の強化にもつながります。



### LesMILLS SH'BAM

エクササイズタイプ：  
ダンストレーニング

#### 最高に魅力的なダンス・ワークアウト

SH'BAMは、誰でも楽しめる、ハマったら抜け出せない最高に魅力的なダンス系ワークアウトです。ダンスの経験は必要ありません。必要なのは、遊び心とあなたの笑顔。日常から離れて、夢中にダンスを踊りましょう！