



LesMILLS VIRTUAL

Check01

世界トップクラスの
インストラクター

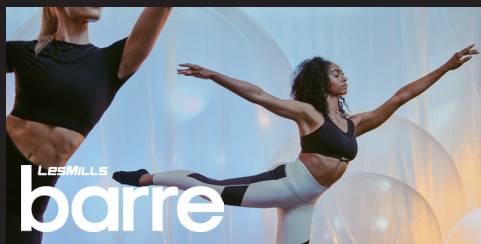
Check02

目的に合わせて
選べる6つのプログラム

Check03

暗闇なので
周りも気にならない

ダンス系プログラム



クラシックバレエに
現代的表現を取り入れたワークアウト

身体のシェイプアップと体幹を強化しながら美しい
姿勢を手に。バレエ特有のエlegantな動きはその
ままに、筋力と安定性を鍛えるプログラム

体幹強化

最大
30
min



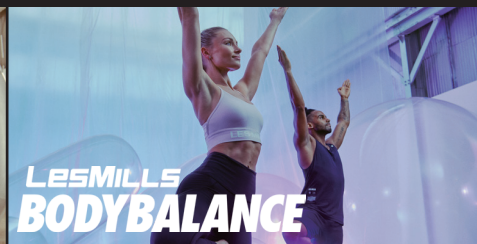
ハマること間違いなしの
ダンスをアレンジした有酸素運動

流行りのパーティートラックと大胆なダンスムーブに
合わせて体を自由に動かし、ダンスを楽しみながら
敏捷性や心肺機能を鍛えるプログラム

体力向上 / 脂肪燃焼

最大
30
min

ヨガ系プログラム



ヨガ、太極拳とピラティスを
組み合わせたワークアウト

ヨガをベースとし柔軟性と体幹を鍛えながら、ストレス
から解放された健やかな心身を養うことができるプロ
グラム

柔軟 / 体幹強化

最大
30
min

格闘技系プログラム



様々な格闘技の動きを
取り入れたワークアウト

格闘技にヒントを得た全身トレーニングで、パンチや
キックの動きを効果的に取り入れたストレスを解消
プログラム

体力向上 / 脂肪燃焼

最大消費カロリー
400
kcal

最大
30
min

筋コンディショニング



体幹と周辺筋肉を鍛え、強い身体
づくりをめざすワークアウト

体幹周りの筋肉を中心に、より強靱な肉体をつくることを
目指すことで基礎代謝や運動効率をあげるプログラム

体幹強化

最大
30
min

筋力トレーニング



バーベルを使った
全身を鍛えるワークアウト

負荷が調節可能なバーベルを使い、音楽に合わせなが
ら楽しく運動できる世界一人気のあるシェイプアップ
プログラム

全身引き締め

最大消費カロリー
300
kcal

最大
30
min