

## LES MILLS VIRTUAL



## 世界屈指のインストラクターによるフィットネス体験

世界トップクラスのインストラクターのレッスンが受けられる最新プログラム「LES MILLS Virtual」はレスミルズのライブレッスンをバーチャル環境で再現します。世界屈指のインストラクターによる最先端のグループエクササイズを間近に感じることができます。

### プログラム紹介

#### LES MILLS BODYBALANCE

ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、心と身体、そして生活そのものの質を向上させるエクササイズ

#### LES MILLS BODYATTACK

ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。

#### LES MILLS BODYCOMBAT

空手やボクシング、テコンドーなど、様々な格闘技の動きを取り入れたハイエナジーワークアウト。動きはシンプルで覚えやすい。

1人でも！



2月レッスン  
プログラムはこちら！



参加費：500円(税込)

受付：2階窓口

会場：4階LAKUNAホール1 友人と楽しく！

■全プログラム45分クラスで実施しております。■マットをご利用の方はご持参ください。■着替える方は更衣室をご利用ください。■お好きな時間に参加・退出いただけます。

石川県羽咋川原町テ39番地1

TEL.0767-23-4840

開館時間 9:00~22:00

〈指定管理者〉