

# LesMills Virtual

フィットピアスタジオプログラムに新しく加わる、LesMills Virtual。

スタジオのスクリーンに登場するトップインストラクターが教える、フィットネスプログラムで、あなたのモチベーションアップ間違いなし！

LesMills Virtualは、ライブクラスの映画版のようなクオリティでエキサイティングなクラスです。

レッスンスケジュールをチェックして、Let's Try！



筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプやランを合わせた全身ワークアウト。エネルギー溢れる音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。



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ストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。



空手、ボクシング、テコンドーなどの様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しい時間を過ごしながらか、ストレス発散。



Strength Cardio Athleticの3つのワークアウトで構成される、筋力強化と引き締まった身体作りに効果的な高強度インターバルトレーニング(HIIT)。



ダンス経験がなく不安な方もできるダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。

