

LesMILLS VIRTUAL

レスミルズ バーチャル

レスミルズプログラムの科学的根拠のある振り付け、最新の音楽、そして優秀なインストラクターを融合させたエクスペリエンスをバーチャル環境で再現。まだグループフィットネスを体験したことがない方で、ライブクラスに参加する前に試してみたいという方にピッタリ。じっくり振り付けを学び、自分のペースでテクニックを磨き、きっと誰もが夢中に。

必要イクイップメント (トレーニングツール)

プログラム内容/効果

バーベル プレート チューブ ステップ台 マット

プログラム	プログラム内容/効果	バーベル	プレート	チューブ	ステップ台	マット
 LES MILLS BODYPUMP	世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメ。 ・体幹強化 ・脂肪の少ない健康的な体づくり ・骨と健康維持と改善	○	○		○	○
 LES MILLS BODYCOMBAT	空手、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ワークアウト。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。 ・体幹強化 ・瞬発力とバランス感覚を養う ・強さとやる気を引き出す					○
 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。 ・柔軟性アップ/体幹強化 ・ストレスの軽減 ・体力強化					○
 LES MILLS SH'BAM	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。 ・新しいダンスの習得 ・カロリー消費/脂肪燃焼 ・ストレス発散					
 LES MILLS CXWORX	体幹と、その周辺筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。使用するチューブやプレート重量、腹筋などの動きもアレンジ可能。 ・お腹とお尻の引き締め ・ケガの防止 ・強い体幹づくり		○	○		○
 LES MILLS GRIT STRENGTH	心肺機能強化、体力強化、引き締まった筋肉を作るための30分間の高強度インターバルトレーニング (HIIT)。 ・心肺機能の向上 ・体力強化 ・筋力アップ	○	○			
 LES MILLS GRIT CARDIO	心肺機能強化、スピード強化、そしてカロリー消費を促す30分間の高強度インターバルトレーニング(HIIT)。 ・心肺機能の向上 ・体力強化 ・筋力アップ					
 LES MILLS GRIT ATHLETIC	アスリートのようなパフォーマンスを発揮できるようにするための、30分間の高強度インターバルトレーニング(HIIT)。 ・心肺機能の向上 ・体力強化 ・筋力アップ		○		○	
 LES MILLS barre	とても軽いウェイトを使った筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたワークアウト。消費カロリーは高く、キレイにシェイプアップするには最適。 ・体幹強化 ・表現力アップ ・美しい姿勢		○			○