

木曜日

13:45~

60分クラス

LES MILLS  
BODYBALANCE

心もカラダも美しく

ボディバランス+テック

ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを取り入れ、心地よい音楽と共に、心&身体のバランスを整える

01 | 柔軟性の向上

02 | 体幹の強化

03 | 関節可動域の拡大

料金プラン

\ 1ヶ月(4回) /

¥5,500 (税込)

\ 1回利用なら... /

¥1,700 (税込)

まずは体験。

洲本市文化体育館トレーニングルーム

0799-22-6726



◀ HPは  
コチラ

ボディバランスの

# 3つの効果。



01

## 柔軟性の向上

ヨガや太極拳の動きを取り入れながら全身を温め、筋肉の緊張を解放します。



02

## 体幹の強化

ピラティスの動きを取り入れ、腹筋・背筋など体幹部分を強化します。コアトレーニングに集中した曲も楽しむことができます。



03

## 関節可動域の拡大

ヨガ・太極拳の動きを取り入れて、背骨・肩周り・股関節など全身の関節を動かし、関節の可動域を広げていきます。

『ボディバランス』は、心と身体そして生活そのものの質を向上させる Les Mills 考案の NEW YOGA。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの動きで柔軟性をプラス。コアを強化し、しなやかに動く身体を目指します。ゆったりとした動きなので、初めての方でも参加しやすいプログラムです。呼吸を意識しながら、心と身体のバランスを整えませんか。

豊富なスタジオプログラムを楽しめるジム。  
あなたの健康をサポートするのは私たち。

コナミスポーツ(株)