

新教室体験会

参加費
無料

未経験・老若男女問わず大歓迎

お申込み受付中

・月曜日11:15-11:45 大会議室

※9/2、16、30はBODYCOMBAT実施

※9/9、23はBODYATTACK実施

・火曜日19:45-20:15 大会議室

※9/3、17はBODYCOMBAT実施

※9/10、24はBODYATTACK実施

・木曜日12:15-12:45 武道場

※9/5はBODYCOMBAT実施

※9/12、26はBODYATTACK実施

※9/19は休講いたします

※諸事情により担当講師、実施場所、日程等が変更となる場合がございます。

対象 18歳以上

場所 大会議室
武道場

持ち物 運動靴、飲みもの、
動きやすい服装

グローバルリゾート
総合スポーツセンター

サンチェリー

お電話でも申し込み可能です ▶

<https://suncherry.hatsukaichi-sports.net/> サンチェリー 🔍

〒738-0033 廿日市市串戸6丁目1-1

TEL.0829-31-5980



BODYATTACKとは

LES MILLS BODYATTACK®は、有酸素フィットネスと、筋持久力、そして敏捷性に焦点を当てた、高エネルギーでアスレチックなワークアウトです。ランニングや、ランジ、そしてジャンプなどのスポーツからインスピレーションを得たトレーニングと、自重による筋力トレーニングを組み合わせています。力強くなったことを実感できるので、自信を持って毎日を過ごせるようになります。



BODYCOMBATとは

LES MILLS BODYCOMBAT™は、総合格闘技にインスパイアされた非接触型のワークアウトで、有酸素フィットネスを促進し、全身のコンディションを整えます。上半身と下半身にメリハリを出しながら強化することで、スピードや瞬発力などの全体的なフィットネス能力を向上させます。ストレスに打ち勝ち、目標を蹴落とし、驚異的な体幹の強さを身につけることを通じて、活力と自分をコントロールする感覚を味わうことができます。

