

フィットネスプラザで
盛り上がっている



レスミルズ ボディコンバットの人気の秘密!

スタジオの前を通ると、闘争心を刺激するような音楽が流れてきました。何かな?とのぞいてみると、一心に蹴りやパンチを繰り返す人たちが見えました。

私,編集者Tは思わず立ち止まって見てしまいました!みんな本気モードでしんどそうだけど、とてもイキイキと輝いていました!これが、フィットネスプラザで盛り上がっている「ボディコンバット」なんです。



世界40カ国で展開されているボディコンバット。多くのボディコンバットフリークに継続的に支持され続ける3つの理由。

その①

格闘技特有の、ダイナミックな「打つ」「蹴る」「跳ねる」などの動きにより脳が刺激されストレスが発散しとても爽快。

その②

世界で一齐に曲と動き(コリオグラフィー)が新しいものにかわる。新鮮さが常にありフリーク達が飽きることが無い。

その③

やってみると、とにかくハマってしまう。熱中できて楽しいのと、あっという間に時間がたち、また運動したくなるプログラムの魅力が大きい。

そんなボディコンバットを教えてください先生をご紹介



週6回、パワフルに行う黒田 篤史インストラクター。同時に世界最速のシェイプアップスタジオトレーニングボディパンプも指導しています。

レスミルズには、ステップ台を楽しく昇降運動する「ボディステップ」もあります!



ボディステップを週に4回、これまたパワフルに行う寺尾 祐子インストラクター。「ボディステップはシェイプアップとトレーニング効果が非常に高いですよ!」

広い空間で!大勢で!
さあ、レッツ!レッスン!

LESMILLS MAGIC 2009

平成21年12月27日(日)

広島県立総合体育館 武道場

詳しくは、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 広島県立総合体育館フィットネスプラザ TEL:(082)502-0073(担当:野地)

受講生大募集

ミス/陸上教室



参加者(小学3年生)の声

早く走れるようになりたいと参加しました。今まで習ってきてコツがわかってきたのでうれしい。これからも早く走れるように頑張ります。



第1・3木曜/第2・4土曜
の月4回のコースです!

時間:木曜日 16:00~18:00

土曜日 10:00~12:00

場所:コカ・コーラウエスト広島
総合グランド(補助競技場)

対象:小学生

参加費:500円/回

定員:20名程度

持参物:動きやすい服装,運動靴,
タオル,飲料

早く走れるようになりたい!陸上選手になりたい!人気者になりたい!そんな風に思っている子どもたち集まれ~!
現役陸上選手がいろんなコツを教えます。

お問い合わせ先

コカ・コーラウエスト広島総合グランド

TEL:(082)231-3077

FAX:(082)295-8850