



# LES MILLS THRIVE



LES MILLS THRIVE (スライブ) は、活動的な高齢者が生涯健康でいられるよう、下半身の筋力や体幹、柔軟性、バランス感覚を向上させていくプログラムです。これらの能力を向上させる事により日常で動かす動作、特に歩行能力が向上するというメリットがあります。このプログラムでは、チューブや重りといった負荷を使いますが、負荷を使うのが自信がないという方には、自分の体重もしくは椅子や何かを支えに使うことで最後まで続けられるように設計されています。

自分に合ったものを自主的に選んで最後まで行えるのが、レスミルズスライブの良いところだと言えます。

音楽を流して動いていきますが、音に合わせなくても良いので、皆さんなりに楽しめる方法を探してみてください。

**2025年2月より本格導入開始  
体験予約受付中！！**

**1回 一般1,650円 会員550円  
会員ならお得に**

**さらに会員限定、回数券購入でさらにお得**

**6枚綴(6回分) 2,750円1回分お得  
12枚綴(12回分) 4,950円3回分お得**

**いつまでも笑顔で10年先も元気で歩いて過ごして行けるように  
是非この機会にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？**