



THRIVE

アクティブエイジング向け
低強度ワークアウト！

スライブが体験できるのは
アセスクラブだけ！！

日本初最速導入！

レズミルズスライブとは？

下半身の筋力強化や安定性
バランス能力を向上させていくプログラムです。
これらの能力を強化する事により日常で体を動かす動作
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が使えます。
負荷を使うのは自信がないと言う方には負荷を使わず自分の体重
もしくは、椅子やなにかを支えにを使って最後まで続けられる様に
設計されているプログラムになっています。

自分に合った物を自主的に選んで
最後まで行えるのがスライブの良い所だと言えます。
音楽に合わせて動きますが、音に合わせてなくても大丈夫ですので
皆さんなりに楽しんでいける方法を探してみてください。

10年先も笑顔で元気に歩いて過ごせるように
この機会に是非、チャレンジしてみたいはかがですか？

**12月よりトライアルクラス開始！
体験者募集中！！**

詳細は、スタッフまでお問合せ下さい。

歩行能力UP

下半身と体幹の強化

低強度

健康寿命をのばす

椅子などの支えを使って
最後まで出来る！！

柔軟性、バランス感覚を
高める

LES MILLS
THRIVE

いつまでも笑顔で
10年先も元気に歩こう！

日本初先行導入！

12月からトライアルクラス開始！
体験者募集中！！

12月からのレッスンスケジュール

週2回、6週間

一緒に参加していただける方を探しています。

続けるのが不安な方は一度体験してみて続けるかどうか決めてもらってOKです★この素晴らしいレッスンをいろんなの方に体験していただきたいです。

火曜日 12:00~12:45

水曜日 10:45~11:30

木曜日 12:30~13:15