

LES MILLS® THRIVE

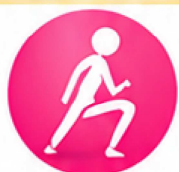
スライブ

いつまでも動けるカラダで、
毎日をもっと**楽しく**

THRIVE (スライブ) は、これからも元気に好きなことを
楽しみたい方のための45分の低強度グループエクササイズです。

動けるよろこびを
これからも

初心者の方
でも安心!!



下半身の強化

歩く・立つが
ラクになる



バランス向上

転びにくい
カラダづくり



体幹の強化

姿勢が良くなり
動きがスムーズに



柔軟性アップ

カラダが軽く
動きやすくなる

- ✓ 低強度で無理なくできる
- ✓ シンプルな動きで覚えやすい
- ✓ 音楽に合わせて楽しく動ける
- ✓ 運動が久しぶりの方にもおすすめ

こんな方におすすめです

- ✓ 体力・筋力の低下が気になる
- ✓ いつまでも自分の足で元気に歩きたい
- ✓ 運動はしたいけど、きついのは不安
- ✓ 仲間と一緒に楽しく運動したい



レッスンの流れ (45分)

ウォームアップ

体をほぐして
動きやすく

下半身 バランス

歩く・立つ力を
高める動き

体幹

動きやすい
カラダをつくる

クールダウン

ゆっくり
ストレッチで
リフレッシュ

🕒 レッスン料金 (45分)

一般の方

1回 **1,650円** (税込)

※回数券はご利用いただけません。

会員の方

1回 **550円** (税込)

回数券 (会員限定)

6枚綴り **2,750円** (税込)
\1回あたり458円!

12枚綴り **4,950円** (税込)
\1回あたり413円!

11月・12月限定!

📢 一般の方も550円(税込)で参加できます!

まずは気軽に体験してみませんか?



詳しい日時・お申し込みは
スタッフまでお気軽に!

