

LES MILLS **BODY PUMP** **HEAVY**

TRIAL CLASSES

3.8.SUN 15:00-16:00 / **3.12.THUR 12:15-13:15** / **3.14.SAT 16:00-17:00**



BODYPUMP HEAVYは、テンポを重視したウェイトリフティングトレーニングです。代謝を活性化させ、これまでにない方法で引き締まった体型を手に入れることができます。基本的な種目によって構成され、筋力を向上し、目に見える成果を実現します。

動きはシンプル。ゆっくりとしたテンポと十分なりカバリータイムを設け、フォームやテクニックをしっかりと習得できるよう設計されています。シンボリックな音楽とグループのエネルギーに突き動かされ、筋力トレーニングが楽しく、中毒性のある体験に変わります。参加するたびに、自信と活気にあふれる感覚を全身で感じるすることができます。チャレンジングでエネルギーッシュ、そして何度も通いたくなるこのプログラムにきっと誰もが夢中になるでしょう。



WHAT IS BODYPUMP HEAVY



レップエフェクトを採用したBODYPUMPでは、1クラスで1,000レップ以上をこなすことで筋持久力アップと身体の引き締めにも効果をもたらします。一方のBODYPUMP HEAVYは、グループフィットネスならではの心理的効果をキープしながら、よりゆっくりとしたペースでウェイトトレーニングを行います。BODYPUMPと同じく基礎的な動作が中心ですが、スローな動きと、より長く設けているリカバリータイムによって、参加者はフォームやテクニックに集中することができ、結果として、クラスに通う前より重いウェイトを扱えるようになるのです。

BODYPUMP VS BODYPUMP HEAVY KEY DIFFERENCES