

Pursue the peaks.

1月 LESMILLS RPM45

スケジュール

★1月のスケジュール

① **1月23日(土)** ② **1月30日(土)**

※①日程を16日から23日に変更しております

★時間 **15:00~15:45**

★予約 毎月**1日**よりフロントにて予約受付開始

★定員 **10名**

★料金 **無料**

★場所 **ホットスタジオ** ※常温設定にて行います

担当インストラクター

中村 太郎

RPMとは...

ヒルクライムやスプリント運動によってカロリーを燃焼し
心肺機能を鍛える世界最先端のサイクリングワークアウトです。

RPMは各自で運動レベルを調節できるため、運動初心者から
経験者まで楽しめるクラスです。

主な効果：カロリー消費・脂肪燃焼・心肺機能の向上