

# LES MILLS RPM

## 1月 RPM45 SCHEDULE

★日程

1月8日(土) 29日(土)

★時間 15:00~15:45

★予約 1月4日(火)AM11:00~フロントにて予約受付開始

★定員 11名

★料金 無料

★場所 Bスタジオ

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

LES MILLS  
RPM