

TOKYO EKIMACHI SPORTS

東京エキマチスポーツ

JEXER × **LES MILLS**
KEEP DISTANCE

 **初のオンライン開催**

THE JEXER TOKYOの公式Instagramでライブ配信

15:00~

**LES MILLS
CXWORX**

スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。その体幹と、その周辺の筋肉を鍛える短期集中型ワークアウト。正しいテクニックを身につけることで運動効率が上がり、ワークアウトの効果を実感。自分の身体の状態を意識しながら、さらに強い身体づくりにチャレンジ。

15:45~

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。パンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

6.28 SUN

15:00~ CXWORX / 15:45~ BODYCOMBAT

撮影場所

THE JEXER TOKYO Annex

参加費無料



レスミルズ トレーナー
谷 顕真

2016年レスミルズジャパンと契約。レスミルズトレーナーとパーソナルトレーナーとして活躍中。



Instagram
公式アカウントはこちら

Instagramでのライブ配信となります。
事前に視聴可能な環境を整え、
Instagramアカウントのフォローをお願いいたします。
【公式アカウント】@thejexertokyo_official

注意事項

オンラインレッスンのため、タイムラグや不具合が起こる可能性があります。予めご了承ください。怪我のある方や体調がすぐれない時の無理な運動はお控えください。事前に周囲を確認し、安全面に配慮してご参加ください。

東京ステーションシティ

検索

主催:東京ステーションシティ運営協議会
(運営:JTB東日本スポーツ(株))
企画協力:(株)鉄道会館



Tokyo Station City

START with YOU

兼 TOKYO STATION CITY