

# 美と健康を追究する STUDIO TRIVEのワークアウト

ニュージーランドで生まれたLesMillsプログラムを通して、仲間と一緒にワークアウト。音×光の世界の中で、1クラス30分～のプログラムで忙しい方でも確実な運動効果をもたらします。しかも最新の洋楽を楽しみながら運動するので飽きません。インストラクターが丁寧に指導しますので、運動が苦手な方も、初心者の方も大歓迎！スタジオドライブの世界最先端グループフィットネスでカラダを動かす楽しさを体感してください。

## LesMillsプログラムとは・・・

ニュージーランドで考案されたグループエクササイズで、3か月ごとに提供されるプログラムは、世界のヒットチャートの上位の音楽に振付されていて、科学的に裏付けされた安全で効果的な動きになっています。最先端の多彩なプログラムにより、全世界で112ヶ国以上、17,500以上の施設で提供され熱狂的な支持を得ています。

LesMillsプログラムに参加すると、1人で行うより、はるかに高いトレーニングができます。初心者の方でも、インストラクターと共にいるLesMillsのグループフィットネスでは、自然と声が出て、いつも以上の汗をかき、気持ちよくなるエネルギーを消費でき、1時間のクラスで500キロカロリー～740キロカロリーとダイエット効果も期待できます。

**体験レッスンWEBにて絶賛受付中**  
他にもスタジオプログラム、サイクルプログラムの体験も承ってます

24時間受付OK

もっと詳しく知りたい方は  
コチラをチェック ▶▶▶



スタジオプログラム体験価格 ※表記は税別価格

30分 ¥500 45分 ¥1,000 60分 ¥1,500

サイクルプログラム体験価格 ※表記は税別価格

TRIP40分 ¥1,500 RPM45分 ¥1,000 SPRINT30分 ¥500



## STUDIO TRIVEってこんなところ

スタジオでは、最新の音響、照明でLes Millsプログラムの世界を存分に楽しめます。バイクルームでは、大画面スクリーンで臨場感あふれる映像を感じながらワークアウト。シャワールーム・化粧ルーム・ロッカー完全完備。月ごとの契約ロッカーもあり仕事帰りに気軽に通えます。



この春新しい事を  
始めるなら  
StudioTRIVEで！  
皆さまのスタートを  
応援します！



StudioTRIVE

定休日 金曜日

▼お気軽にお問い合わせを！お電話でのご相談はコチラから▼

tel.06-6563-7030

〒541-0056 大阪市中央区久太郎町3丁目4番23号

受付時間【平日】11:30～16:00/17:30～22:00

【土日祝】11:30～20:00

スタジオドライブ

検索

詳しく知りたい方はコチラをチェック  
OFFICIAL HOMEPAGE  
<http://www.trive-start.com/>



キレイなカラダのラインをめざすニュープログラム登場

# LES MILLS barre

初めての方も  
気軽に  
ご参加ください

バレエにインスパイアされたシンプルな動きと  
最新の音楽を合わせた新しいプログラムです

30分、45分の短時間で、しなやかな身体とシェイプアップ効果が期待できるプログラムです。バレエにインスパイアされたシンプルなエクササイズで、姿勢の改善、コアの筋力アップ、ファンクショナルに体を使うことでパフォーマンス向上などが期待できます。男性、女性問わずぜひトレーニングの一環として取り入れてみてください。

4月  
開催  
日程

MON	TUE	WED	Thu	SAT
4/2.16	4/3.17.24	4/4.18	4/5.12.19	4/14.28
19:30-20:15	20:15-20:45	15:00-15:30 <small>30分</small> 4/11.25	19:00-19:30	17:00-17:45
45分	30分	18:45-19:15 <small>30分</small>	30分	45分

テレビで話題のトレーニング! 運動が苦手な人も気軽にサイクルエクササイズ

LES MILLS

# THE TRIP

【CYCLE PROGRAM】

メディアからの取材で人気沸騰中! 大迫力の映像と音楽だから飽きません

Spring Campaign 2018.4.1-30 ※チラシ持参の方限定

LES MILLS  
barre

体験レッスン料金

無料

LES MILLS  
THE TRIP  
【CYCLE PROGRAM】

体験レッスン料金

¥500-OFF

体験入会した方は特典いっぱい!

- チラシ持参の方には特別特典あり
- ◆マンスリー会員でのご登録で初期登録料無料のサービス!!
- ◆PICKUP会員でのご登録時で入会と同時にプリペイドカードご購入で初期登録料無料!!

お申し込みはコチラから

受付時間 [平日]11:30~16:00/17:30~22:00  
[土日祝]11:30~20:00

tel.06-6563-7030

24時間受付OK  
WEBでのご予約は  
コチラから▶▶▶

