

スタジオプログラム PROFILE 2015/7//1~

とにかく楽しくカラダを動かしたい!

カーディオ・格闘系

LES MILLS
BODY COMBAT
 30/45/60分 強度4 難度3

レスミルズプログラムの格闘エクササイズです! キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシングなどの動きで脂肪もストレスもノックアウト!

LES MILLS
BODY ATTACK
 30/45/60分 強度5 難度3

シンプルでダイナミックなエクササイズです。個々に合わせて強度を変えた動きを選択できるので様々なフィットネスレベルの方にご参加いただけます。

LES MILLS
BODY STEP
 30/45/60分 強度4 難度4

ステップ台を使うエクササイズです。台を使うことでより高い運動量が得られ、ヒップアップ、脚のシェイプアップ、心肺機能の向上などに効果抜群です。

EASY ファイト!
 30分 強度2 難度2

格闘エクササイズです。音楽のテンポもあまり早すぎず、動きの説明もあるので安心してご参加いただけます。

はじめてステップ
 30分 強度2 難度2

昇降台を使用したエクササイズです。ゆっくり丁寧にステップを紹介しながら行うので初めての方も安心です。

はじめてエアロ (入門)
 45分 強度2 難度2

運動が苦手な方、エアロビクスが初めての方も安心してご参加頂けます!

LES MILLS

世界中で行われているグループトレーニング「レスミルズ」のプログラムです。強度はプログラム時間によっても変わります

新たな趣味にもつながる全身エクササイズ!

ダンス系

LES MILLS
SH' BAM
 30/45分 強度4 難度4

ジャズ、ラテン、ヒップホップなど様々なダンスを楽しめるレスミルズダンスエクササイズです。シンプルな振り付けをヒット曲に合わせて踊る楽しいクラス。

ZUMBA
 30/45分 強度4 難度3

ラテンを始めとした世界中のダンス音楽を楽しめるダイナミックでエキサイティングなダンスエクササイズです。

はじめてダンス
 30分 強度2 難度2

ダンスは苦手という方もステップの踏み方や、振り付けの説明があるので安心してご参加頂けます。

体の引き締め
 強く、美しい体を手に入れましょう!

パワー系

美トレ
 30分 強度4 難度2

音楽に合わせて筋カトレーニングを行うクラスです。全身の筋力をバランスよく向上させ、身体機能の向上、ケガ予防にもつながります。

TUBE!!
 20分 強度3 難度1

トレーニング専用のチューブを使い、上半身、下半身を引き締めます。チューブは色によって強度が分かれていますので、調整できます。

ゆっくり体を動かしたい!

コンディショニング系

バランスボール
 20/30分 強度1 難度2

バランスボールを使用し体幹、骨盤周辺の筋肉を鍛え、バランス感覚を養います。

スロー&ストップ
 30分 強度1 難度1

ゆっくりした動きでコアマッスル、インナーマッスルを鍛えます。

スポトレ
 20分 強度1 難度1

スポーツに欠かせない体幹トレーニング、ストレッチなどバランスよく筋力アップ!

しなやかウェーブ
 20/30分 強度1 難度1

ゆっくりとした動きで関節可動域の拡張や専用のゴムを使った筋カトレーニング。

初めてマーク



運動強度、難度があまり高くないので初心者・初めての方も安心してご参加いただけるクラスです。

体のメンテナンスに!

リラクゼーション・調整系

ビューティーストレッチ
 30分 強度2 難度1

呼吸法を取り入れ、ゆっくりリラックスしながらポーズをとるストレッチです。

ポールストレッチ
 20分 強度1 難度1

ストレッチポールを使用し、深層筋をほぐしながら全身の歪みを整えていきます。

ストレッチ
 20分 強度1 難度1

ストレッチで体の柔軟性を高め、疲れた筋肉をほぐしていきます。ケガ予防にもなります。