



# ☆レッスンプログラム紹介☆

	レッスン名	運動量		レッスン名	運動量
エアロビクス系	 初級エアロ	★	ヨガ系	LES MILLS ボディバランス	★ ~ ★ ★
	音楽に合わせてシンプルな動きを行うエアロビクス。初心者の方や体力に自信のない方にオススメです。			ヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせたプログラム。身体の伸び・強さ・落ち着きと集中・バランスを感じられます。	
	コンビネーションエアロ	★ ~ ★ ★		 ビギナーズヨガ	★
	基本のステップを徐々に展開し、振り付けを楽しみながら汗がかけるクラス。初級に慣れてきた方はぜひチャレンジしてみてください。			ストレッチ感覚で体をゆっくり動かすクラス。体が硬いと感じる方や、ヨガが初めての方にもおすすめです。	
	ラテンエクспレス・コンサルサ	★ ~ ★ ★		 ライフヨガ	★
サルサの音楽とステップで構成されているエアロ系クラス。ベースの簡単な形から変化をつけていくので自分で難易度が選べます。		ヨガの基本的なアサナを行う入門編。初めての方にもオススメです。			
ダンス系	LES MILLS シバム	★ ★ ~ ★ ★ ★		リラックスヨガ	★
	最新ヒットチャートで楽しく身体を動かす、ダンス系プログラム。ラテン・ジャズ・ヒップホップ・ハウスなどのダンススタイルをお楽しみいただけます。			リラックスを目的としたやさしいクラス。柔軟性UPのポーズ、	
	LES MILLS ボディジャム	★ ★ ~ ★ ★ ★		ストレッチヨガ	★
	主にダンスの動きをベースにしたエクササイズプログラム。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼できます。			ヨガストレッチで柔軟・バランス・集中力・安定性を培います。	
	ZUMBA	★ ★		ハタヨガ	★
	ラテンダンスやヒップホップなど様々なジャンルの音楽をパーティー感覚で楽しみながら踊ります。			集中力を高め代謝をアップしていきます。初心者の方や身体が硬い方でも安心してご参加頂けます。	
	Style HIP HOP	★ ~ ★ ★		スローフローヨガ	★ ~ ★ ★
	基本的なリズム取りで簡単なステップワークをヒップホップの基礎を取り入れて行います。			アシュタンガヨガをベースに呼吸・動作・意識・視線を合わせ、ゆっくりと流れるようにすすめていくプログラム。	
脂肪燃焼系	LES MILLS ボディコンバット	★ ★ ~ ★ ★ ★		レギュラーヨガ	★ ~ ★ ★
	キックボクシング、テコンドー、空手などの格闘技系を取り入れたクラス。ストレス解消したい方にオススメです。		基本のポーズをメインに行うクラス。ポーズの強度は各々選べるようにしています。		
	LES MILLS ボディアタック	★ ★ ~ ★ ★ ★	デトックスヨガ	★ ~ ★ ★	
	走るエアロビクス。ハイエネルギーなインターバルトレーニング。体力の向上や敏捷性を向上させます。		内臓の動きを活発にし、老廃物の除去と代謝を高めるクラス。運動量が多く、インナーマッスルの強化や脂肪燃焼の効果もあります。		
	STRONG NATION	★ ~ ★ ★	トータルヨガ	★ ~ ★ ★	
	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。格闘技要素も入った、新しいカタチのHighインパクトなワークアウトです。		シットティングポーズ、スタンディングポーズを行い代謝アップ。内臓を活性化しデトックス発汗します。		
	ボクシングエクササイズ	★ ★	シャンティヨガ	★ ~ ★ ★ ★	
	基本のパンチをメインに、シンプルにパンチやキックを打ち込むクラス。ストレス発散におすすめです。		呼吸・意識・アサナ(動作)ドリシティ(視点)を一つに合わせ、ヨガの種類を楽しんでいきましょう。		
	LES MILLS ボディバンプ	★ ★	骨盤調整ヨガ	★	
	バーベルを使った低重量・高回数の筋力トレーニング。シェイプアップしたい女性の方にオススメです。		骨盤まわりの筋肉のバランスを整え、さらに体幹部分を強化する事で、骨盤への負担軽減や姿勢改善を目的としたクラスです。		
		パワーヨガ	★ ~ ★ ★		
		流れるように動くパートと静止するキープのパートを組み合わせて、汗をかいてスッキリ、筋力アップを目的としたクラスです。			