



# LES MILLS

## LES MILLS BODY PUMP

強度:★★ 難度:★★ ジャンル:筋コンディショニング系

音楽に合わせてバーベルを使用しウエイトトレーニングを行います。身体の引き締め、脂肪燃焼に効果的です。

## LES MILLS BODY COMBAT

強度:★★★★ 難度:★★ ジャンル:格闘技系

様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行なう有酸素運動プログラム。ストレス解消にもぴったりです。

## LES MILLS BODY ATTACK

強度:★★★★ 難度:★★ ジャンル:エアロ系

ハイインパクトなエアロビクス。軽快なテンポの音楽に合わせてシンプルな動きで高い運動量が得られます。

## LES MILLS BODY BALANCE

強度:★★ 難度:★ ジャンル:ヨガ系

ヨガやピラティス、太極拳などの動きを音楽に合わせて行います。 年齢・性別・運動経験を問わずどなたでもご参加いただけます。

## tone

強度:★★ 難度:★★★★ ジャンル:筋コンディショニング系

ランジ・スクワット・ランニングとチューブトレーニングを組み合わせた動きでカロリーを促進。個々のレベルに合わせて動きをアレンジできるので高い達成感が得られます。

## LES MILLS CORE

強度:★★ 難度:★★ ジャンル:筋コンディショニング系

プレート・チューブなどを使用した簡単でシンプルなコアトレーニング。



強度:★★★★ 難度:★★ ジャンル:トランポリン

一人用のトランポリンを使用したグループエクササイズ。心肺機能や体幹、下肢の筋力向上にも効果的です。



強度:★★ 難度:★★ ジャンル:ダンス系

ヒップホップ、ジャズ、ストリップなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラムです。

## エアロ系プログラム

強度:★ 難度:★

**かんたんエアロ** エアロビクスの基本的な動作で構成された、簡単で分かりやすい入門クラスです。

強度:★ 難度:★~★★

**エアロビクス** 初級以上でエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。様々なステップの変化を楽しみましょう。

強度:★★ 難度:★~★★

**初中級エアロビクス** 音楽に合わせた全身運動でたくさん汗を流し、楽しく運動できるプログラムです。動きのバリエーションも多く、初心者から上級者まで楽しめます。

強度:★★ 難度:★★

**エンジョイエアロ** エアロビクスの基本動作に応用動作を取り入れ、音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。運動不足解消やリフレッシュにオススメです。

## ステップ系プログラム

強度:★ 難度:★

**やさしいステップ初級** ステップ台を使ったのぼりおりで、簡単に脂肪燃焼できる有酸素運動プログラムです。基本ステップから行う為、初めての方でも気軽に参加できるクラスです。

強度:★~★★ 難度:★~★★

**ベーシックステップ** ステップエクササイズの基本動作を組み合わせて行う有酸素運動のクラスです。下肢の筋力強化も見込めます。初めての方でも気軽に参加できます。

## ヨガ系プログラム

強度:★ 難度:★

**コンディショニングヨガ** 心地よい毎日を過ごすための予防的なヨガ。心身を癒していきます。

強度:★ 難度:★

**トトノエヨガ** 日々の忙しさや情報の多さに揺れる方に向けて。無理なく呼吸を感じながら、心と体を整えて、自分に戻る時間を作るヨガです。

強度:★ 難度:★

**ベーシックヨガ** ヨガの基本的なポーズをしっかりと練習しながら行います。全身をほぐし整えていきます。初めての方でもご参加いただけます。

強度:★ 難度:★

**リリースヨガ** 心と身体を調整し解放へと導きます。呼吸やポーズでリフレッシュし素敵な1日にしましょう。

強度:★ 難度:★★

**メディカルヨガ** リンパ、血液の流れを良くしながら、代謝アップを目指すクラスです。

## 健康いきいき系プログラム

強度:★ 難度:★

**ベリーダンス** 女性が気になるお腹周りを中心としたシェイプアップ運動を楽しく踊りながら実感できるプログラムです。

強度:★~★★ 難度:★

**さわやかピラティス** 身体全体のバランスを整え、関節の可動域を無理なく動かし、強くてしなやかな身体作りをしていきます。

強度:★ 難度:★★

**ファンクショナルローラーピラティス** フォームローラーを使用し、『重力に負けない姿勢』を目指していくクラス。スポーツの基礎として、また健康の基盤づくりにもおすすめです。

強度:★★ 難度:★

**コンディショニング** 日常生活の動作の癖により起こる筋肉のアンバランスを自分で整えるセルフコンディショニングです。さする揺らす等の小さな動きで筋肉の弾力を取り戻し、正しい姿勢で呼吸と共に使えていない筋肉の再教育を行い、体調改善を目指します。

強度:★~★★ 難度:★

**バレトン** バレエの動きで得られる効果をフィットネス化したプログラムで、音楽にのせてシンプルな動きを繰り返します。使われにくい筋肉を使うので程よい疲労感や達成感を味わうことができ、身体の軸も整います。リズムミカルに楽しく身体を動かしましょう。

強度:★~★★ 難度:★~★★

**Sintex® Tone&Reborn** Toneは骨盤、背骨、肋骨の可動性を高め、身体のかみや緊張を取り除く脱力プログラムです。Rebornは、股関節痛や詰まり感を軽減するためのトレーニングプログラムです。

強度:★~★★ 難度:★~★★

**CIRCL Mobility** 柔軟性、呼吸法、モビリティエクササイズに焦点を当て、関節の可動域を広げたり、体幹の機能を回復させたりすることができます。癒しの音楽と音の周波数に合わせて心も集中させることでストレスの緩和もできます。

## ダンス系プログラム

強度:★ 難度:★

**バイラバイラ** ラテンのリズムに合わせて、ウエスト周りやヒップなどを意識的に動かし、ボディメイキングを行います。

強度:★★ 難度:★★

**ZUMBA** ラテンのリズムに合わせて楽しい空間で踊れます。脂肪燃焼効果も絶大です。簡単な動きで構成されているので初めてズンバを受けられる方も安心して参加できます。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

強度:★★ 難度:★★★★

**RITOMOS** 様々なダンス要素が入り、リズムのミックスという意味のリトモス。楽しくシンプルでダイナミック系プログラムです。