

2026年お盆特別プログラム

1

プログラム詳細					
日時		スタジオ	レッスン名	インストラクター	詳細
8/9 (日)	13:30～14:30	HOT	ストレッチボール パーフェクトプログラム	中川	ボールを使い背骨や肩まわりをゆるめ、呼吸を深めながら姿勢と体のバランスを整えるプログラムです。
	18:00～19:00	A	BODY PUMP	正樹	バーベルを使い、音楽に合わせて全身の筋肉を鍛え、引き締まった体と筋力アップを目指すプログラムです。
	19:15～20:15	A	BODY COMBAT	正樹	バンチやキックなど格闘技の動きを音楽に合わせて行い、爽快地に汗を流しながら脂肪を燃やすプログラムです。
8/10(月) LESMILLS DAY	10:00～10:45	HOT	フローヨガ	RINGO	呼吸に合わせてポーズを流れるようにつなぎ、全身をほぐしながら柔軟性と心の安定を高めるプログラムです。
	13:30～14:00	HOT	むくみ解消ストレッチ	Nao	脚や下半身を中心にやさしく伸ばし、滞った流れを促してむくみや体の重だるさを軽くするプログラムです。
	10:00～11:00	A	BODYSTEP	YUTAKA、(スタッフ)	台の昇り降りを音楽に合わせて繰り返し、下半身を引き締めながら心肺機能と持久力を高めるプログラムです。※ゲストインストラクター ERI、yuki
	11:20～12:20	A	BODYATTACK	YUTAKA、YOSHIKI	走る・跳ぶといった動きを音楽に合わせて行い、心肺機能と持久力を高めていく全身運動のプログラムです。※ゲストインストラクター ERI、yuki
	12:40～13:40	A	LESMILLS CORE	YOSHIKI、(スタッフ)	体幹まわりの筋肉を集中的に鍛え、ぶれない姿勢と日常動作の安定感をつくる短時間集中のプログラムです。※ゲストインストラクター RINGO
	14:00～14:45	A	LESMILLS TONE	森、(スタッフ)	筋トレ・有酸素・体幹の動きを組み合わせ、全身をバランスよく引き締める初心者にも安心なプログラムです。
	15:20～16:20	A	BODYJAM	美織、(Maiシャドウ)	ヒット曲に合わせて踊り、振付を楽しみながら自然に汗をかけるダンス系のプログラムです。※ゲストインストラクター 福田
	16:40～17:25	A	LESMILLS YOGA HATHA	茉依、正樹	ひとつひとつのポーズをゆっくり保ち、呼吸を深めながら体の柔軟性と心の落ち着きを育てるプログラムです。※ゲストインストラクター 福田、Ayano
	17:45～18:45	A	BODYBALANCE	正樹、茉依	ヨガや太極拳、ピラティスの動きを取り入れ、しなやかな体と穏やかな心をつくるリラックスプログラムです。
	19:20～20:20	A	BODYPUMP	正樹、田中、小玉、TAKUMI	バーベルを使い、音楽に合わせて全身の筋肉を鍛え、引き締まった体と筋力アップを目指すプログラムです。
	20:40～21:40	A	BODYCOMBAT	正樹、田中、森	バンチやキックなど格闘技の動きを音楽に合わせて行い、爽快地に汗を流しながら脂肪を燃やすプログラムです。
8/11 (火)	13:30～14:15	A	はじめてのフラメンコ	mariya	基本の動きから丁寧に学び、情熱的な音楽に合わせて踊る初心者向けのプログラムです。
	14:30～15:15	B	筋膜リリース×リンパケア	mariya	硬くなった筋膜をゆるめてリンパの流れを促し、疲れやこり、むくみをまとめてケアするプログラムです。
	14:30～15:30	A	BODY COMBATテック&45	正樹	バンチやキックのフォームを基礎から確認し、後半は45分間しっかり動いて汗を流すプログラムです。
	15:45～16:30	HOT	機能改善の為のストレッチ	正樹	硬くなった関節や筋肉を部位ごとにほぐし、日常生活で動きやすい体づくりを目指すプログラムです。
	15:45～16:45	A	ZUMBA	yuki	ラテンを中心とした世界の音楽に合わせて自由に踊り、楽しみながら脂肪を燃やすダンスプログラムです。
	19:45～20:45	A	リトモス バックナンバー	美織	世界各国の音楽に合わせて踊り、シンプルでダイナミックなダンスプログラムです。バックナンバーで実施します。
	21:00～22:00	A	BODY PUMP	正樹、TAKUMI	バーベルを使い、音楽に合わせて全身の筋肉を鍛え、引き締まった体と筋力アップを目指すプログラムです。
	21:00～22:00	B	ロックダンス	Saki	腕を弾ませる独特の動きを基礎から練習し、リズムに乗ってかっこよく踊れるようになるプログラムです。
8/12 (水)	11:30～12:30	A	メガダンス	AI	ヒップホップ・ラテン・アラビアンなどの世界のあらゆるジャンルをミックスしたプログラムです。
	19:15～20:15	A	BODY JAM	YUTAKA、(スタッフ)	ヒット曲に合わせて踊り、振付を楽しみながら自然に汗をかけるダンス系のプログラムです。
	20:30～21:30	A	BODY COMBAT	YUTAKA、(スタッフ)	バンチやキックなど格闘技の動きを音楽に合わせて行い、爽快地に汗を流しながら脂肪を燃やすプログラムです。
8/13 (木)	10:00～10:45	A	LESMILLS YOGA VINYASA	茉依	呼吸と動きを流れるようにつなぎ、テンポよくポーズを移りながら全身をしなやかに整えるプログラムです。
	10:00～10:45	B	前屈が変わるストレッチ	mariya	もも裏や背中、股関節をゆるめ、前屈のしやすさと体の柔らかさの変化を実感できるプログラムです。
	11:00～12:00	B	はじめてのフラメンコ	mariya	基本の動きから丁寧に学び、情熱的な音楽に合わせて踊る初心者向けのプログラムです。
	11:00～12:00	HOT	デトックスヨガ	AN	ひねりのポーズを中心に体の内側を刺激し、巡りを促してすっきりとした軽さを目指すプログラムです。
	12:15～12:45	HOT	バランスポーズの基本	mariya	片脚立ちなどのバランスポーズを段階的に練習し、体幹と集中力を無理なく高めていくプログラムです。
	12:55～13:55	A	ZUMBA	yuki	ラテンを中心とした世界の音楽に合わせて自由に踊り、楽しみながら脂肪を燃やすダンスプログラムです。
	19:30～20:30	B	ガールズダンス	Saki	しなやかで女性らしい動きを取り入れた振付を、基礎から練習してかっこよく踊るプログラムです。
	20:15～21:15	A	リトモス バックナンバー	める	世界各国の音楽に合わせて踊り、シンプルでダイナミックなダンスプログラムです。バックナンバーで実施します。
8/14 (金)	14:15～15:15	HOT	スタイルメイクヨガ	AN	お腹や脚など気になる部分に効かせるポーズを行い、引き締まったしなやかな体を目指すプログラムです。
	15:30～16:15	HOT	コンディショニングヨガ	AN	体の歪みや左右差を整えながらゆっくり動き、肩こりや腰まわりの不調をやわらげていくプログラムです。
	19:15～20:15	A	BODY PUMP	SATOMI、TAKUMI	バーベルを使い、音楽に合わせて全身の筋肉を鍛え、引き締まった体と筋力アップを目指すプログラムです。
	20:35～21:35	A	BODY JAM	YUTAKA、SATOMI	最新のヒット曲に合わせて踊り、振付を楽しみながら自然に汗をかけるダンス系のプログラムです。
8/15 (土)	10:00～10:45	A	BODY STEP45	YUTAKA、(スタッフ)	台の昇り降りを音楽に合わせて繰り返し、下半身を引き締めながら心肺機能と持久力を高めるプログラムです。
	13:45～14:45	A	リトモス	柴田	世界各国の音楽に合わせて踊り、シンプルでダイナミックなダンスプログラムです。小道具を使って実施します。
	19:00～20:00	HOT	ハワイアンアロマヨガ	中島	ハワイアンの音楽とアロマの香りに包まれ、ゆったりとした動きで心と体をほぐしていくプログラムです。
	20:20～21:20	A	BODY COMBAT	森、YUTAKA	バンチやキックなど格闘技の動きを音楽に合わせて行い、爽快地に汗を流しながら脂肪を燃やすプログラムです。