

STUDIO PROGRAM

有料レッスンをのぞく全てのレッスンに何回でもご参加いただけます。

運動量

らく きつい
★～★★★★

難易度

やさしい むずかしい
☆～☆☆☆

健康いきいき系

クラス名	内容	運動量	難易度
■ ボールストレッチ	筒状のボールを使いながら、背骨の修正、骨盤の矯正を行うリラクゼーションクラス	★	☆
■ ボディメンテナンス	フォームローラーやテニスボールなどを使い、全身のコンディションを整えていく調整系プログラム	★	☆
■ 骨盤ストレッチ/体操/調整	骨盤周辺の筋肉をストレッチと簡単な体操で整えるクラス。初心者の方も安心してご参加いただけます。(持ち物:タオル)	★	☆
■ KaQiLa ～カキラ～	Ka(関節)Qi(機能改善)La(楽に動かす)＝KaQiLa。肋骨を中心に全身の関節を優しく動かし機能改善を目指すプログラム	★	☆
■ ストレッチ & ヨガ	ストレッチやヨガのポーズを行い、心身を整えていくプログラム。初心者の方も安心してご参加いただけます。	★	☆
■ ヨガ	呼吸やポーズで、心身を整えていくプログラム。初心者の方も安心してご参加いただけます。	★	☆
■ モーニングリフレッシュヨガ	優しいポーズでむくみの改善や、身体の疲れ緊張をほどいていくヨガクラス	★	☆
■ リラックスフローヨガ	背筋を伸ばしゆったりした呼吸と動作を繋げて丁寧に全身を動かします。しなやかさと力強さの向上を目指すクラス	★★	☆☆
■ ピラティス	呼吸に合わせて背骨周りやインナーマッスルを鍛えるプログラム。姿勢改善や怪我を予防にオススメです。	★	☆
■ OXIGENO(オキシジェノ)	動的ストレッチ、ピラティス、ヨガなどを取り入れたゆったりとした動きで、音楽と呼吸に合わせて心身を整えるプログラム	★★	☆☆
■ BODYBALANCE(ボディバランス)	ヨガ・太極拳・ピラティスを取り入れた動きでしなやかに体幹バランス力を鍛え、心身をリラックスさせていくプログラム	★★	☆☆

有酸素・エクササイズ系

クラス名	内容	運動量	難易度
■ やさしいエアロ	初心者向けのエアロビクス。リズムカルなステップの有酸素運動で心肺機能を活発にし、脂肪燃焼を促すプログラム	★★	☆
■ エアロビクス	中級向けのエアロビクス。リズムカルなステップの有酸素運動で心肺機能を活発にし、脂肪燃焼を促すプログラム	★★	☆☆
■ ダンベルエクササイズ	エアロビクス・軽めのダンベルを使ったトレーニング・体幹トレーニングを行う全身をバランスよく鍛えるプログラム	★★	☆
■ やさしいステップ	簡単な動きでステップ台を使うことに慣れていく昇降運動プログラム。足腰の筋力・体力維持にオススメ	★★	☆
■ エンジョイステップ	ステップ台の昇降運動と簡単な動きを組み合わせて脂肪燃焼を目指す初中級ステップクラス	★★	☆☆
■ 気まぐれレッスン	週替わり担当で30分または45分のクラスを行います。月毎の予定は館内掲示・WEB等でお知らせいたします。	★～	☆～
■ 卓球フリー利用	ラケット・ボール貸し出し有り。1日1人1枠(2時間)までご利用可能。枠内であれば出入りは自由、予約不要。		

カルチャー・ダンス系

クラス名	内容	運動量	難易度
■ 楽しいハワイアンフラ	明るいハワイアンミュージックに合わせて踊るクラス。基本ステップの練習をしてから曲に合わせて踊っていきます。	★	☆☆
■ ハワイアンフラ	ストレッチから始まり、ハワイアン音楽に合わせて基本ステップを練習、最後は曲に合わせて踊るクラス	★	☆☆
■ 太極拳	ゆっくりとした動作の中国武術で、下半身の筋力強化・バランスの向上に効果的なプログラム	★	☆☆
■ 太極拳 初中級	四十八式や楊式太極拳を行う、ステップアップクラス。ゆったりとした動作で下半身の筋力強化・バランス感覚を養います	★	☆☆☆
■ 楽しくバレエ	バーを使ったレッスンを中心に、優雅な音楽に合わせて柔軟と全身を引き締めるバレエクラス	★★	☆☆
■ 大人のバレエ	バーレッスンとセンターレッスンを中心に基礎から始める大人のためのバレエクラス	★★	☆☆
■ ベリーエクササイズ	前半は基本のテクニク練習、後半は曲に合わせて踊る、ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズクラス	★★	☆☆
■ ラテンエアロ	ラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクス。ラテンの音楽に合わせて楽しく体力アップを目指します。	★★	☆☆
■ JAZZダンス	ジャズ・ジャズヒップホップを中心にとしたジャズクラス。1ヵ月ごとに変わる振り付けで楽しく踊ります	★★	☆☆
■ SALSATION(サルセーション)	HIPHOP・DANCEHALL・AFRICAN・HOUSE等の様々なスタイルの要素で踊るダンスフィットネスプログラム。	★★	☆☆
■ ZUMBA (ズンバ)	ラテンミュージックを中心に、様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスプログラム	★★	☆☆
■ メガダンス	ジャズダンス・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲトンなど、世界の様々なダンスを終結したフィットネスプログラム	★★	☆☆
■ リトモス	HIPHOP・ラテン・サルサ・JAZZ・アラビアン・レゲトンなど、様々なジャンルで踊るダンスフィットネスプログラム	★★	☆☆
■ SH'BAM(シバム)	ヒットチャート楽曲に合わせてシンプルで楽しい振り付けで踊る、ストレス発散ダンスエクササイズプログラム	★★	☆☆
■ LES MILLS DANCE(レズミルズダンス)	ジャズ・コンテンポラリー・ラテンなど様々な要素で踊るダンスフィットネス。ダンススキルを向上させたい方にもオススメ	★★	☆☆
■ BODYJAM(ボディジャム)	HIPHOP、ハウス、EDMなど音を楽しみながら踊るダンスフィットネスプログラム。脂肪燃焼・脚の筋力アップにオススメ	★★	☆☆☆

有料教室 クラス前にフロントにてお申込みをお願いいたします。

クラス名	内容
■ 有料教室 バレエ	1回(税込)1,250円の有料教室。都度参加可。
■ 有料教室 バレエ～ポワントクラス～	1回(税込)750円の有料教室。都度参加可。トゥシューズでの正しい立ち方、「ポワントワーク」を学ぶ経験者向けクラス。

プログラムはやむを得ず変更になる場合があります。ご了承頂きますようお願い申し上げます。急な代行・休講につきましてはWEBページ・LINEにてご案内をいたしております。

新所沢公式HP



LINE



LESMILLS (レズミルズ) 最新の音楽と効果的な動きを融合したグループワークアウト

クラス名	内容	運動量	難易度
■ テッククラス	各Lesmillsクラス前に、動きの説明・注意点・ポイントを確認していくクラス	★	☆
■ BODYPUMP(ボディパンプ)	バーベルを使って全身を鍛えるプログラム。体幹を強化しながら、脂肪の少ない健康な身体を目指します	★★	☆☆
■ LES MILLS TONE(レズミルズトーン)	有酸素運動・筋力トレーニング・体幹トレーニングが集約された、短時間で全身バランスよく鍛えるプログラム	★★	☆☆
■ LES MILLS CORE(レズミルズコア)	自重やチューブで体幹を鍛えるプログラム。お腹やお尻の引き締め、怪我予防、運動機能向上にオススメです。	★★	☆☆
■ BODYSTEP(ボディステップ)	ステップ台運動を中心に全身を鍛える有酸素プログラム。足、お尻の引き締め、運動神経向上にオススメ	★★	☆☆
■ LES MILLS GRIT(レズミルズグリット)	30分間のHIIT(ハイインテンシティ・インターバルトレーニング)プログラム。3種類の内容があります。【GRIT STRENGTH】筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る【GRIT ATHLETIC】筋力、瞬発力を向上し、アスリートのように動ける身体を作る【GRIT CARDIO】心肺機能・スピードの向上、カロリーの燃焼を最大限にする	★★★	☆☆
■ BODYATTACK(ボディアタック)	スポーツトレーニング動作で全身を鍛え、持久力、瞬発力の向上、脚力、背筋力の強化を目指すプログラム	★★★	☆☆
■ BODYCOMBAT(ボディコンバット)	空手、ボクシング、テコンドーなど格闘技の動きを取り入れた有酸素&トレーニングプログラム	★★★	☆☆☆

ホットスタジオ オプション月額 1,100円(税込)または都度550円(税込)でご参加いただけます。

クラス名	内容	運動量	難易度
■ 姿勢改善ストレッチ	簡単なストレッチや体操で身体の手台である骨盤や背骨にアプローチし、姿勢や不調の改善を目指す優しいクラス	★	☆
■ (筋膜)ホットストレッチ	テニスボールを使った筋膜リリースやストレッチを行い、身体を整えていく優しいクラス	★	☆
■ 姿勢改善ヨガ	『骨盤の立て方』などの正しい身体の使い方を意識してポーズをとり、美しい姿勢・ボディラインを目指すヨガクラス	★	☆
■ やさしい(朝)ヨガ	呼吸を深めてゆったりとポーズをとり、心身を整えていく優しいヨガクラス。初心者の方も安心してご参加いただけます	★	☆
■ リラックスヨガ	緊張をゆるめ、深く呼吸をしながら無理のないポーズを取る優しいクラス。心身を落ち着かせ自律神経を整えます	★	☆
■ (ナイト)ストレッチヨガ	身体の丁寧な使い方を意識しながらゆっくりとポーズをキープし、全身を整えていくヨガクラス。疲労回復・可動域向上に。	★	☆
■ ベーシックヨガ	基本のポーズでバランス良く全身を動かしていくクラス。初心者はもちろん、経験者の基本の見直しにもオススメです。	★★	☆
■ シェイプアップヨガ	日頃あまり使わない部分の筋肉を意識して動かしながら全身のたるみを解消、しなやかなボディラインを目指すヨガクラス	★★	☆
■ 爽快リフレッシュヨガ	心地よく身体を動かすことで血行を促進し、疲れた身体や気分を爽やかにリフレッシュするヨガクラス	★★	☆
■ ゆったりフローヨガ	深い呼吸でゆったり、無理のないペースで流れるようにポーズをとる優しいフローヨガクラス	★★	☆
■ フローヨガ	流れるような動きで全身のエネルギーを循環し、脂肪燃焼、引き締め、リフレッシュ効果を目指すヨガクラス	★★	☆☆
■ アクティブフローヨガ	太陽礼拝をベースとした立位やダイナミックなポーズで身体を内側から温め発汗を促します。心身共にリフレッシュするクラス	★★	☆☆
■ デトックスヨガ	立位やツイストポーズで血行促進、内臓を刺激し全身の巡りをよくします。むくみや冷えの改善にもおすすめのヨガクラス	★★	☆☆
■ ボディメイクヨガ	アクティブなポーズでバランスよく全身を動かし筋力アップ。しなやかに引き締まったボディラインを目指すヨガクラス	★★	☆☆
■ 脂肪燃焼ヨガ	エネルギーに身体を動かし脂肪燃焼。たっぷり汗をかく、身体の引き締めに特化した運動量の多いヨガクラス	★★★	☆☆
■ 代謝アップパワーヨガ	筋力トレーニングに特化したヨガクラス。呼吸に合わせて動きを繰り返す、筋肉量を上げ基礎代謝の高い身体を目指します	★★★	☆☆
■ BODYBALANCE(ボディバランス)	音楽に合わせて柔軟性と体幹を鍛えながら、たっぷり汗をかき、健やかな心身を養うLESMILLSプログラム	★★★	☆☆
■ 月替わりバーチャルレッスン	スクリーンに映し出された映像を見ながらヨガやトレーニングなどをお楽しみ頂けます。途中入退室可	★～	☆～
■ ホットスタジオフリー利用	オプション月額1100円、または都度550円で利用可能。ストレッチやトレーニングなど様々な目的でご利用頂けます。(音出し不可)		

新所沢会員様限定WEB予約

WEB定員40名。残り20名は当日券券機にて配布します。対象レッスンはプログラム表をご覧ください。

【ご予約受付時間】※当日参加できるレッスンをご予約ください。

- ①日中クラス: 前日6:00～当日8:00
- ②夜クラス(19:00以降): 前日6:00～当日18:00

【WEB予約整理券引き換え】

引き換えは以下の時間内にご予約メールをご用意の上フロントにお越してください。

- ①日中クラス: 当日8:00～レッスンの開始30分前
- ②夜クラス(19:00以降): 当日18:00～レッスンの開始30分前

【キャンセルポリシー】

当日引き換え開始時間(日中クラス8:00/夜クラス18:00)までにWEB予約システムよりご自身でキャンセルをお願いいたします。2回無断キャンセルがあった場合は今後のWEB予約をお断りさせていただきます。

「WEB予約システム」

