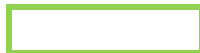


15:00	15:00~15:45 LES MILLS SH'BAM	15分休憩 15:15~15:45 LES MILLS BODYPUMP	15:00~15:30 LES MILLS CORE	15分休憩 15:15~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~15:45 LES MILLS SH'BAM	15:00~15:30 LES MILLS CORE	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT
15:30	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩
16:00	16:00~16:30 LES MILLS CORE	16:00~16:45 LES MILLS SH'BAM	16:00~16:45 LES MILLS BODYPUMP	16:00~16:30 LES MILLS CORE	16:00~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE	16:00~16:45 LES MILLS BODYPUMP
16:30	30分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 LES MILLS CORE	17:00~17:45 LES MILLS SH'BAM	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP	17:00~17:30 LES MILLS CORE	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE
17:30	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:45 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:45 LES MILLS SH'BAM	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:45 LES MILLS SH'BAM	18:00~18:30 LES MILLS CORE
18:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~19:30 LES MILLS CORE	19:00~19:45 LES MILLS SH'BAM	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT
19:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
20:00	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS CORE	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM
20:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩
21:00	21:00~21:30 LES MILLS CORE	21:00~21:45 LES MILLS SH'BAM	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT	21:00~21:45 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~21:45 LES MILLS SH'BAM	21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP
21:30	30分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
22:00	22:00~22:45 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:45 LES MILLS SH'BAM	22:00~22:45 LES MILLS BODYPUMP	22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:45 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~22:45 LES MILLS BODYCOMBAT
22:30	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩
23:00	23:00~23:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00~23:45 LES MILLS BODYBALANCE	23:00~23:30 LES MILLS CORE	23:00~23:45 LES MILLS SH'BAM	23:00~23:45 LES MILLS BODYPUMP	23:00~23:45 LES MILLS BODYCOMBAT	23:00~23:30 LES MILLS CORE
23:30	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩



インストラクタークラス



インストラクタークラス



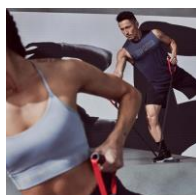
最新曲配信クラス



LES MILLS BODYPUMP

世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメ。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし。

- 効果 体幹強化
- 脂肪の少ない健康な体づくり
- 骨の健康維持と向上



LES MILLS CORE

スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。その上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。それぞれの身体の状態に合わせて使用するチューブやプレート重量の調節や、腹筋などの動きもアレンジ可能。ワークアウトのキーとなる正しいテクニックを身につけることで運動効率が上がり、運動効率が上がることでワークアウトの効果を実感。

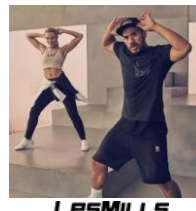
- 効果 お腹とお尻の引き締め
- ケガの防止
- 強い体幹づくり



LES MILLS BODYCOMBAT

決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮定の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしなが、ストレスも発散。

- 効果 体幹強化
- 調発力とバランス感覚の向上
- 強さとやる気を引き出す



LES MILLS SH'BAM

楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がない方も、シンプルな動きを何度も繰り返して行うコリオになっているため、少し練習すればクラスに馴染むことができ、ワークアウトが終わる頃には自信に満ち溢れるはず。また、最新ヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲を取り入れているのもポイント。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。

- 効果 新しいダンスの習得
- カロリー消費 脂肪燃焼
- ストレス発散



LES MILLS BODYBALANCE

心と身体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムです。

- 効果 柔軟性アップ 体幹強化
- ストレスの軽減
- 体力強化



YOGA

古代インド発祥の伝統文化であり、心身を磨く技術として伝わってきました。【ヨガ】とはサンスクリット語でつながりを意味し、心と体と魂が繋がっている状態のことを表します。柔軟性や体力向上の効果がありますが、呼吸と動きを合わせて気持ちよく動くことでストレスやネガティブなエネルギーから解放され本来の自分と繋がる方法としても効果的です。ヘルシーで充実した生活を送るためのツールとしてぜひご参加ください。

- 効果 柔軟性向上
- リラクゼーション効果
- 体幹強化