

RERISE Fitness Gym 2023.4 ~ Studio Time Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
0:00	00:00~00:45 LES MILLS BODYBALANCE	00:00~00:45 LES MILLS SH'BAM	00:00~00:45 LES MILLS BODYPUMP	00:00~00:45 LES MILLS BODYCOMBAT	00:00~00:30 LES MILLS CORE	00:00~00:45 LES MILLS BODYPUMP	00:00~00:45 LES MILLS BODYCOMBAT
0:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩
1:00	01:00~01:30 LES MILLS CORE	01:00~01:30 LES MILLS BODYBALANCE	01:00~01:30 LES MILLS SH'BAM	01:00~01:30 LES MILLS BODYPUMP	01:00~01:30 LES MILLS BODYCOMBAT	01:00~01:30 LES MILLS SH'BAM	01:00~01:30 LES MILLS BODYPUMP
1:30	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩
2:00	02:00~02:30 LES MILLS BODYCOMBAT	02:00~02:30 LES MILLS CORE	02:00~02:30 LES MILLS BODYBALANCE	02:00~02:30 LES MILLS SH'BAM	02:00~02:30 LES MILLS BODYPUMP	02:00~02:30 LES MILLS BODYBALANCE	02:00~02:30 LES MILLS SH'BAM
2:30	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩
3:00	03:00~03:30 LES MILLS BODYPUMP	03:00~03:30 LES MILLS BODYCOMBAT	03:00~03:30 LES MILLS CORE	03:00~03:30 LES MILLS BODYBALANCE	03:00~03:30 LES MILLS SH'BAM	03:00~03:30 LES MILLS CORE	03:00~03:30 LES MILLS BODYBALANCE
3:30	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩
4:00	04:00~04:30 LES MILLS SH'BAM	04:00~04:30 LES MILLS BODYPUMP	04:00~04:30 LES MILLS BODYCOMBAT	04:00~04:30 LES MILLS CORE	04:00~04:30 LES MILLS BODYBALANCE	04:00~04:30 LES MILLS BODYCOMBAT	04:00~04:30 LES MILLS CORE
4:30	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩	30分休憩
5:00	05:00~05:45 LES MILLS BODYBALANCE	05:00~05:45 LES MILLS SH'BAM	05:00~05:45 LES MILLS BODYPUMP	05:00~05:45 LES MILLS BODYCOMBAT	05:00~05:30 LES MILLS CORE	05:00~05:45 LES MILLS BODYPUMP	05:00~05:45 LES MILLS BODYCOMBAT
5:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩
6:00	06:00~06:30 LES MILLS CORE	06:00~06:45 LES MILLS BODYBALANCE	06:00~06:45 LES MILLS SH'BAM	06:00~06:45 LES MILLS BODYPUMP	06:00~06:45 LES MILLS BODYCOMBAT	06:00~06:45 LES MILLS SH'BAM	06:00~06:45 LES MILLS BODYPUMP
6:30	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
7:00	07:00~07:45 LES MILLS BODYCOMBAT	07:00~07:30 LES MILLS CORE	07:00~07:45 LES MILLS BODYBALANCE	07:00~07:45 LES MILLS SH'BAM	07:00~07:45 LES MILLS BODYPUMP	07:00~07:45 LES MILLS BODYBALANCE	07:00~07:45 LES MILLS SH'BAM
7:30	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
8:00	08:00~08:45 LES MILLS BODYPUMP	08:00~08:45 LES MILLS BODYCOMBAT	08:00~08:30 LES MILLS CORE	08:00~08:45 LES MILLS BODYBALANCE	08:00~08:45 LES MILLS SH'BAM	08:00~08:30 LES MILLS CORE	08:00~08:45 LES MILLS BODYBALANCE
8:30	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
9:00	09:00~09:45 LES MILLS SH'BAM	09:00~09:45 LES MILLS BODYPUMP	09:00~09:45 LES MILLS BODYCOMBAT	09:00~09:30 LES MILLS CORE	09:00~09:45 LES MILLS BODYBALANCE	09:00~09:45 LES MILLS BODYCOMBAT	09:00~09:30 LES MILLS CORE
9:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩
10:00	10:00~10:30 LES MILLS CORE	10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE	10:00~10:45 LES MILLS SH'BAM	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT	10:00~10:30 LES MILLS CORE	10:00~10:45 LES MILLS BODYPUMP	10:00~10:45 LES MILLS SH'BAM
10:30	30分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	15分休憩
11:00	11:00~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 渡部IR	11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM	11:00~12:00 YOGA 渡部IR	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 渡部IR	11:00~11:45 LES MILLS SH'BAM	11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT
11:30	渡部IR	15分休憩	渡部IR	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
12:00	15分休憩	12:00~12:30 LES MILLS CORE	15分休憩	12:00~12:45 LES MILLS SH'BAM	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP
12:30	12:15~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	30分休憩	12:15~12:45 LES MILLS BODYPUMP	15分休憩	15分休憩	15分休憩	15分休憩
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:45 LES MILLS SH'BAM	13:00~13:30 LES MILLS CORE	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP	13:00~13:30 LES MILLS CORE	13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE
13:30	15分休憩	15分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩	30分休憩	15分休憩
14:00	14:00~14:45 LES MILLS SH'BAM	14:00~15:00 LES MILLS BODYBALANCE 渡部IR	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE 渡部IR	14:00~15:00 YOGA 渡部IR	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE 渡部IR	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LES MILLS CORE
14:30	15分休憩	渡部IR	15分休憩	渡部IR	15分休憩	15分休憩	30分休憩

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



インストラクタークラス



インストラクタークラス



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がパワーとなり、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。

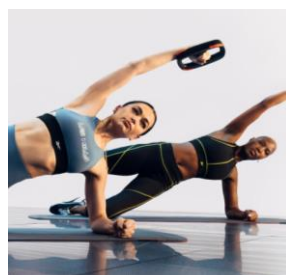
LES MILLS BODYPUMP

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



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。自分の身体の状態を意識しながら、さらに強い身体づくりにチャレンジ。

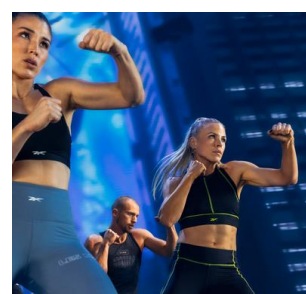
LES MILLS CORE

効果

お腹とお尻の引き締め

ケガの防止

強い体幹づくり



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。仮想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ら、ストレスも発散。

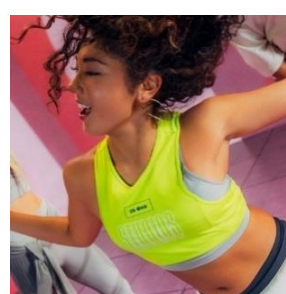
LES MILLS BODYCOMBAT

効果

体幹強化

瞬発力とバランス感覚の向上

強さとやる気を引き出す



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。

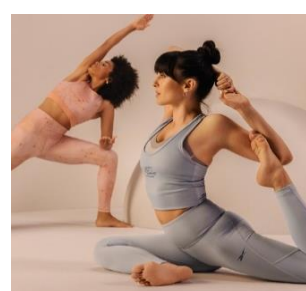
LES MILLS SH'BAM

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



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。

LES MILLS BODYBALANCE

効果

柔軟性アップ 体幹強化

ストレスの軽減

体力強化



YOGA

効果

柔軟性向上

リラクゼーション効果

体幹強化