

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



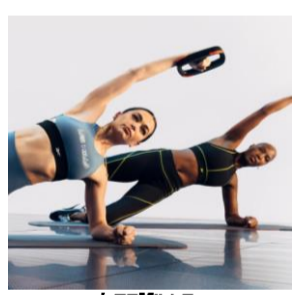
インストラクタークラス



LESMILLS 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。

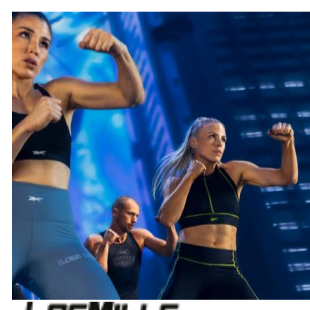
- 効果 体幹強化
- 脂肪の少ない健康な体づくり
- 骨の健康維持と向上



LESMILLS 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。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。

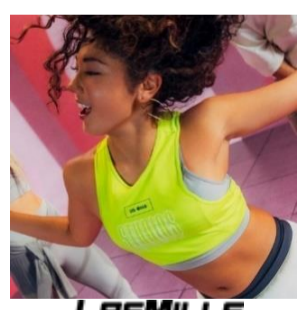
- 効果 お腹とお尻の引き締め
- ケガの防止
- 強い体幹づくり



LESMILLS 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。

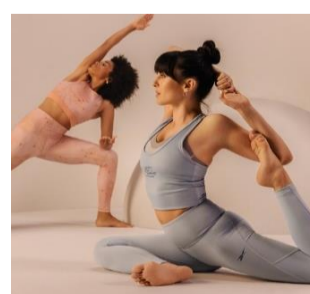
- 効果 体幹強化
- 瞬発力とバランス感覚の向上
- 強さとやる気を引き出す



LESMILLS 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。

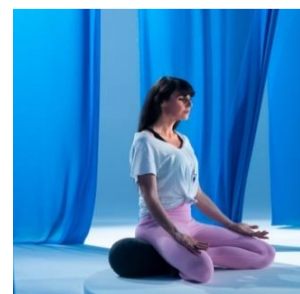
- 効果 新しいダンスの習得
- カロリー消費 脂肪燃焼
- ストレス発散



LESMILLS 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