プログラム内容解説

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

レッスン名	時間	備品	シューズ有無	内容
エアロビクス系				
エアロビクスライト	45	—		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。(トレーニングパートあり)
エアロビクスミドル	45	—		シンプルな動作の組み合わせを楽しみながらしっかりと汗をかいていくプログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム（トレーニングパートあり）
エアロビクスコンボⅠ	45	—		様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
ステップスタート＆ストレッチ	45	—		ステップ台を使ったエアロビクス。初めてステップを始める方向けの基本を行うクラスです。ストレッチも合わせて行います。

ダンス系				
フラダンス	45	—		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。
ストリートダンス(～系)	45	—		ストリートダンス（～系)のリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンプログラム。
ZUMBA FITNESS ズンバ	45	—		ラテンの音楽に合わせながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
ヒップホップ	45	—		ラップなどのリズミカなヒップホップの音楽に合わせて踊るダンスプログラム。
ジャズヒップホップ	45	—		ジャズの上品な動きとヒップホップのリズミカルな動きを合わせたダンスプログラム。

LesMills				
LesMills BODYPUMP ボディパンプ	45	バーベルセットステップ台		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
LesMills CORE レズミルズコア	30	チューブマット		腹部全体、臀部、背部、スリング（上半身と下半身の連携する筋）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット	45	—		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的に構成されたプログラム。
LesMills BODYATTACK ボディアタック	45	—		プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラス。
LesMills BODYJAM ボディジャム	45	—		様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼するプログラム。
LesMills DANCE レズミルズダンス	45	—		１曲完結型で全１０曲構成のダンスプログラムです。様々なジャンルのダンスの要素を取り入れ、習得しやすい曲や難しめの曲など初心者からよりダンスを深めたい方に幅広く楽しんで頂けます。
LesMills BODYBALANCE ボディバランス	30/45	マット		太極拳･ヨガ･ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム。
LesMills THE TRIP トリップ	45	バイク		映像に合わせ、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力　向上プログラムです。
LesMills RPM アールピーエム	30/45	バイク		音楽に合わせ、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力　向上プログラムです（ヴァーチャルのみ）。
LesMills sprint スプリント	30	バイク		音楽に合わせ、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力　向上プログラムです（ヴァーチャルのみ）。

健康＆リラックス				
24式太極拳	45	—		武術として有名な中国の国民健康体操。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。
太極舞 タイチーダンス	45	—		太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたダンスプログラムです。中華風音楽に合わせて心地よく楽しく体を動かすことができます。
バランスコーディネーション	45	マット		体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラム。

プログラム内容解説

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

ヨガ・ピラティス系				
リラックスヨガ	45	マット		座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。
パワーヨガ	45	マット		立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。
スリムフローヨガ	45	マット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができます。
アイアンガーヨガ	45	マット		アラインメント（姿勢）を重視してアサナ（ポーズ）を行います。無理せず気持ちよく身体を伸ばしながら、体のゆがみを改善し、しなやかで健康な身体を目指します。
シーズナルフローヨガ	45	マット		四季に合わせた内容で、オリジナルの太陽礼拝など全ての系統のポーズをバランスよく実践します。より本格的なヨガを体験できるクラスです。
初級ピラティス	45	マット		正しい姿勢（ニュートラル）の確認と呼吸法を中心に行い、正しい体の使い方を習得していくクラス。初心者向け。
Balletone バレトン	45			フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラム。
筋コン系/脂肪燃焼系				
uBOUND ユーバウンド	30/45	トランポリン		1人用のトランポリンを使用し、音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
自重基礎トレーニング	30	—		自分の体重を使って行う基本的なトレーニング方法を習得していきます。初心者の方も安心してご参加頂けるクラスです。
HOT系				
HOT YOGA　リフレッシュ	45	マット バスタオル		座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。
HOT YOGA　デトックス	45	マット バスタオル		立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷりと汗をかけるプログラム。
HOT YOGA　骨盤調整	45	マット バスタオル		骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。
HOT YOGA リンパフロー	45	マット バスタオル		リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。
HOT YOGA コリオ	45	マット バスタオル		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。
HOT YOGA ビギナー	45	マット バスタオル		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
HOT YOGA ミドル	45	マット バスタオル		HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。
テクニカル系				
クロールベーシック	30	—		クロールの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で２５Mを泳げるように練習していくクラス。
平泳ぎベーシック	30	—		平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
背泳ぎベーシック	30	—		背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で２５Mを泳げるように練習していくクラス。
バタフライベーシック	30	—		バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
キックベーシック	30	—		4泳法のキック基本動作習得を目的としたクラス。
クロールブレス	30	—		クロールの息継ぎ動作を練習し、ゆったりとした動作で２５Mを泳げるように、呼吸法を練習していくクラスです。
スイムスタート	30	—		これから水泳を始めたい方を対象に基本姿勢・呼吸法・浮き身・バタ足まで習得できるよう練習していくクラスです。
アクア系				
アクア	45	—		音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
ダイエットアクア	45	—		音楽のリズムに合わせて楽しみながら全身をシェイプアップ！すっきりとした体を目指します。
ボディメイクアクア	45	—		音楽のリズムに合わせながら水の抵抗を利用して筋肉を引き締め、理想のボディを作っていきます。
アクアコリオ	30	—		筋バランスを整え、体力の維持向上を目指します。メインパートは毎週同じ動きを行うため、アクアビクス初心者の方も安心してご参加いただけます。
水中ウォーキング	30	—		水の力を利用して、無理なく様々な歩き方を行います。姿勢保持、バランス感覚の向上、水温による体温調節機能の向上などが期待できます。