


シェクサープログラム解説①

クラス名		効果	強度	難易度	内容
有酸素運動系…汗をかいて体脂肪燃焼、心肺機能向上、筋持久力向上を目指すクラス。マシンの運動よりも色々な動きが入るので効果が得やすく、飽きないのがメリット					
エアロビクス…安全性が高く、くせのない動きで無理なく気軽に運動できる有酸素運動プログラム。					
エアロビクス	エアロビクスライト	ダイエット 体力向上	3	2	シンプルな動作で身体をしっかりと動かし気持ちよく汗をかくお手軽有酸素運動クラス。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クラス。筋カトレニングやストレッチも丁寧に行うのでこの1クラスで十分な運動効果があります。
	エアロビクスコンボI	ダイエット 体力向上	4	3	エアロビクスの様々な動きを楽しむ中級ファンクラス。汗がかけるだけではなく全身のコントロール力がつき、左右バランスを整えることが出来ます。(エアロビクスの基本動作が動ける方向向け)
	LES MILLS BODYATTACK	ダイエット 体力向上	4	4	プッシュアップやスクワットなど筋力効果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です。
カーディオダンス…エアロビクスをベースにダンスの動作を組み合わせた有酸素運動プログラム、体幹をしなやかにし、骨盤、肩甲骨の柔軟性もアップします。					
カーディオダンス	 ZUMBA ズンバ	ダイエット 体力向上 くびれメイク コア強化	3	2	ラテンの音楽に合わせてながら、パーティー感覚で汗がかけるシンプルダンスエクササイズ。脂肪燃焼効果にプラスラテンの動作で腰回りの引き締め効果もあるプログラム。見て真似して動けるので気軽に参加可能。(振り付けは覚えずに見たまま動きます。)
	 MEGADANZ メガダンス	ダイエット 体力向上 ボディコントロール力UP	2	4	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成された振り付けを楽しむワールドダンスプログラム。音楽を楽しみながら脂肪燃焼、ボディコントロール力アップを図ります。(振り付けを覚えて動きます)
	RITMOS リトモス	ダイエット 体力向上 ボディコントロール力UP	2	4	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、脂肪燃焼しながら振り付けを楽しむクラス。(振り付けを覚えて動きます)
	LES MILLS BODYJAM ボディジャム	ダイエット 体力向上 ボディコントロール力UP	4	4	トレンドのハウスやヒップホップなどエレクトロニクスダンスミュージックで楽しむダンスワークアウト。運動強度高め。(振り付けを覚えて動きます)
	LES MILLS DANCE ダンス	ダイエット 体力向上 ボディコントロール力UP	3	2	ヒット曲に合わせて踊る1曲完結型のダンスプログラムです。世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けた動きを取り入れており、動きがシンプルで繰り返しが多いため習得しやすく初めての方にもおすすめのワークアウトです。
	DISCO WORLD ディスコワールド	ダイエット 体力向上 ボディコントロール力UP	2	4	70年代後半から89年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズ。
	格闘技エクササイズ…格闘技の動作で汗をかく有酸素運動クラス。パンチには背中周りやウエストの痩身効果、キックには下半身の引き締め効果も。				
格闘技	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	ダイエット 体力向上 全身引き締め	4		最新のトレーニング理論を元にパンチやキックなど格闘技全般の動きで全身シェイプアップを目指す有酸素プログラム。パンチで上半身、キックで下半身を引き締め全身から汗がかけるプログラム。
	協栄シェイプボクシング	ダイエット 体力向上 全身引き締め	3		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽に合わせてボクシング動作を行うプログラムです。
アクアエクササイズ…水中の運動は関節の負担が少なく、脂肪燃焼効果だけではなく水の抵抗が全身の筋肉に働きかけ筋力アップも目指せます。					
アクア	有酸素系	水中ウォーキング	ダイエット 体力向上 全身引き締め	1	水中で前向き、横向き、後ろ向きの歩く動きのパリエーションで心肺機能向上、脂肪燃焼、筋力アップを図るクラス。水中で行うことで関節の負担が少なく安全にエクササイズできます。
		アクア	ダイエット 体力向上 全身引き締め	2	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
バイクエクササイズ…バイクをこぐ動作のパリエーションで動くため複雑なスキルが必要ない初参加の方も気軽に参加できます。					
バイク	LES MILLS THE TRIP ザ・トリップ	ダイエット 体力向上 下半身引き締め	3		インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。
	LES MILLS RPM アールピーエム	ダイエット 体力向上 下半身引き締め	3		関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるインドアサイクルクラスです。素フィットネスレベルに合わせて負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦にもおすすめ
	LES MILLS sprint スプリント	ダイエット 体力向上 下半身引き締め	5		インドアバイクで行う脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング (HIT) クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。

※難度の考え方…1は運動経験ゼロの方対象、2は初めてでも参加可能、3、4は慣れた方向向けです。

クラス名		効果	強度	難易度	内容
カルチャー系…お稽古感覚でダンスのムーブメントを練習するクラス。各ダンスのジャンルごとに運動効果もあります。					
カルチャーダンス	サンバ	姿勢改善 コア強化 柔軟性UP			ブラジル出身の陽気なインストラクターがユニークに基本ステップから丁寧に繰り返し練習しますので、安全に楽しくサンバステップを習得できます。発汗・脂肪燃焼にも効果的！女性はもちろん、男性もぜひお越しください。
	フラダンス	下半身強化 コア強化 骨盤引き締め 心身の癒し			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クラス。足腰の強化、骨盤引き締め、癒しの効果あり。
	ベリーダンス	くびれメイク フェロモンアップ コア強化 内臓不調改善			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
	ラテンダンス	くびれメイク コア強化 内臓不調改善			エクササイズの要素を含めたウォームアップから後半はチャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせて振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです。

シェクサープログラム解説②

		クラス名	効果	強度	難易度	内容
健康系…ストレッチや自分の体重を使ったトレーニング等を行うことで身体のメンテナンスやスタイルアップ、姿勢改善、さらには心の調整を図ることが出来るクラスです。運動初心者の方だけではなく慣れた方も参加可能。						
ボディメンテナンス系…ストレッチや簡単な体操で身体の改善、歪み改善、肩こり腰痛等身体の悩みに応えるプログラム。						
健康系 (1/2)	E ク サ イ ス	バランスコーディネーション	姿勢改善 運動パフォーマンスアップ バランス感覚向上			筋力・骨格バランスを整え身体の動きを改善するクラス。姿勢改善や動きの改善に効果的。より動ける身体を手に入れたい方に特にオススメ。
		LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス	筋力アップ 柔軟性向上 心身のリラックス			太極拳、ヨガ、ピラティスの動きで構成された音楽に合わせて行うコンディショニングクラス。
		Wow! HIP ワオ! ヒップ	筋力アップ 柔軟性向上 運動パフォーマンスアップ			ダイナミックストレッチでウォーミングアップを行いトレーニングをしてから、お尻をまんべんなく鍛えていきます。正しいフォームを身につけて、自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポート致します。
		ホットヨガビギナー	心身のリフレッシュ 不定愁訴改善 デトックス			十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOT YOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。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。
		ホットヨガリフレッシュ	心身のリフレッシュ 不定愁訴改善 デトックス			心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヶ月間同じ内容で実施します。季節ごとの身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOT YOGAが初めての方にもオススメです。集中力を高め、精神の安定、しなやかな身体づくりを目指します。
		ホットヨガ骨盤調整	冷え、むくみ改善 不定愁訴改善 腰痛改善 デトックス			骨盤周りや背中周りを意識したポーズを行い、冷えの改善に効果的なクラスです。下半身のむくみが気になる方にもオススメです。
		ホットヨガリンパフロー	美容効果 むくみ改善 デトックス			リンパマッサージによりリンパの流れを促し毒素を流しながらポーズを行うことで美脚、むくみ解消。美肌効果を狙うホットヨガクラス。
		ホットヨガデトックス	心身のリフレッシュ 不定愁訴改善 デトックス			心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヶ月間同じ内容で実施します。季節ごとの身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOT YOGAに慣れてきた方にもオススメです。立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
		ホットヨガミドル	心身のリフレッシュ 不定愁訴改善 デトックス			HOT YOGAのご経験があり様々なポーズを楽しみたい方におススメです。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ていきます。シェイプアップやボディメイクを目的とする方にもオススメです。
マインド系…ストレスを鎮めたい、集中力を上げたいetc体はもちろん心の健康も目指します。						
マ イ ン ド 系	ヨ ガ 系	リラックスヨガ	心身のリラックス 腰痛肩こり改善 柔軟性アップ			座位中心のポーズと瞑想、自律訓練法を行うヨガクラス。心身ともにリラックスした状態へと導きます。ストレッチ代わりとしてもオススメです。
		スリムフローヨガ	心身のリラックス 集中力アップ 不定愁訴改善			ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガクラスです。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな身体づくりを目指します。
		UNIVERSAL YOGA EARTH ユニバーサルヨガアース	心身のリラックス 集中力アップ 不定愁訴改善			禅の考えをベースに身体・呼吸・心を整え深い集中、癒しへと導くマインドフルネスプログラム。ストレス対策、集中力アップに特に効果的。

シェクサープログラム解説③

		クラス名	効果	強度	難易度	内容
ボディメイク系…男女限らずスタイルアップを目指したり、機能的な動く身体を目指したクラス。						
スタイルアップ		チョコチョコフィット	ボディメイク ダイエット			K-POP要素を取り入れたボディメイクエクササイズ。筋トレ+ダンスの融合プログラム。韓国語でチョコア=好き！楽しい！楽しく美ボディを作りましょう！ダンスが苦手な方でも繰り返し行うので大丈夫。曲ごとにターゲットを設定します。
		美軸ラインストレッチ	動ける身体づくり 美しい身体づくり			体幹を伸ばす・縮める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
コア		ピラティスフロー	美姿勢 コア強化 腰痛肩こり改善 動ける身体づくり			正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位 等）で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
		骨盤調整ピラティス	コア強化 腰痛肩こり改善 下半身スタイルアップ			身体の歪みや腰痛の改善、下半身のむくみ解消を目指したコアトレーニングクラス。下腹やお尻周りのスタイルアップにも。
		ANIMAL FLOW	身体能力向上 コア強化			自分の身体のみで行なう、アニマルの動きをモチーフにしたワークアウトです。手首のウォームアップから始まり、体のアクティベーション、ストレッチの種目を行ってからフローとしていくつかの動きをミックスさせていきます。
トレーニング		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ	筋トレ 全身筋力強化 筋持久力向上			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クラス。
		LES MILLS GRIT ストレngth	ダイエット 筋力アップ			バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作るハイ インテンシティ・インターバル トレーニング（HIIT）。
		LES MILLS GRIT カーディオ	ダイエット 心肺機能アップ			様々な自重のエクササイズで、心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にするハイ インテンシティ・インターバル トレーニング（HIIT）。
		LES MILLS GRIT アスレティック	ダイエット 動ける身体づくり			ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。アスリートのように動ける身体を作るハイ インテンシティ・インターバル トレーニング（HIIT）です。
		LES MILLS barre	シェイプアップ 柔軟性向上 しなやかな身体作り			バレエの基本姿勢を組み込んだ有酸素エクササイズ、軽量のダンベルを用いたウエイトエクササイズを行い、シェイプUP・コア強化が期待できるプログラム。 ※靴下をご持参ください。
		UBOUND ユーバウンド	心肺機能向上 ダイエット コア強化			0人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、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。
		LES MILLS BODYSTEP ボディステップ	心肺機能向上 筋トレ 全身持久力			ステップ台を使用し、ランジとスクワットで太ももとヒップの筋肉を引き締め、有酸素運動で心肺機能を向上させる全身の cardio ワークアウト。
ホット		ホットヨガピギナー	心身の調整 ボディメイク デトックス			十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。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。
		ホットヨガデトックス	心身の調整 ボディメイク デトックス			心身のデトックスを目的に季節ごとの身体の変化や不調にアプローチし、メリハリのある身体づくりを目指します。立位を中心としたさまざまなポーズを行います。
		ホットヨガミドル	心身の調整 ボディメイク コア強化 デトックス			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。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。
		ホットヨガアドバンス	心身の調整 ボディメイク コア強化 デトックス			アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。 ※ヨガに十分慣れた方対象クラス
		ホットピラティス	美姿勢 コア強化 腰痛肩こり改善 動ける身体づくり			体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めやスポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス。
ヨガ		スリムフローヨガ	心身の調整 ダイエット デトックス			ゆっくり流れるように動きスリムな身体作りを目指すヨガクラス。ホットヨガ並みのデトックス効果があり、心身の調整も図れる内容です。
		パワーヨガ	心身の調整 ボディメイク			トレーニング効果と心身の調整を図るアクティブな立位のポーズを中心としたヨガクラス。チャレンジングなポーズも楽しめます。