



















バイクプログラム

クラス名	必要なもの	内容
LES MILLS RPM (アールビーエム)	 	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こぎ心肺持久力向上プログラムです。
LES MILLS sprint (スプリント)	 	インドアバイクで行な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 (HIIT: 高強度インターバルトレーニング) 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、レッスン終了後も長時間もカロリー消費が続きます。









エアロビクス

クラス名	必要なもの	内容
エアロウォーク	 	膝や腰への負担が少ない弾まない動作を中心に行うエアロビクスプログラムです。
LES MILLS BODYATTACK (ボディアタック)	 	筋力トレーニング・ランニング・ジャンプなどアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラムです。








ダンス

クラス名	必要なもの	内容
ZUMBA (ズンバ)	 	ラテンの音楽に合わせてながら、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です。
J-POP DANCE GROOVE	 	J-POPの音楽とダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げて汗をかくていく、初めての方でもご参加頂けるプログラムです。
RITMOS (リトモス)	 	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグ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、振り付けを楽しむダンスプログラムです。
フラダンス	 	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせてボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラムです。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございますのでご了承ください。
ラテンダンス	 	ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラムです。











格闘技

クラス名	必要なもの	内容
LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)	 	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としたプログラムです。
協栄シェイプボクシング	 	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせてボクシング動作を行うプログラムです。
バーチャルボクシング	 	元日本ライト級プロボクサーによる、ボクシングの動作をリズム(音楽)に合わせて動いていきます。バーチャル感を意識した本格的なボクシング動作で筋力・持久力・代謝UP・ストレス発散を目的とした脂肪燃焼格闘技系プログラムです。
K-1 FIT FIGHT	 	K-1のパンチ・キック・膝蹴りの動作を音楽のリズムに合わせて脂肪燃焼エクササイズ。引き締め、ストレス解消におすすめのプログラムです。










筋コンディショニング

クラス名	必要なもの	内容
Wow! CORE (ワオコア)		体幹トレーニングに特化したクラス。フォームの練習をしながらトレーニングをしていくので正しいフォームで体幹の筋肉を鍛えていく事ができます。
LES MILLS BODYPUMP (ボディパンプ)	 	バーベルを使用し、音楽に合わせて全身まんべんなくトレーニングを行うプログラムです。
LES MILLS GRIT (グリット)	 	音楽でテンションを上げ、リズムに合わせて自分を追い込める、30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT: 高強度インターバルトレーニング) クラスです。
LES MILLS tone (レスミルトーン)	 	カーディオ、ストレングスとコアトレーニングを1つに集約したワークアウト。ランジ、スクワット、ランニングとチューブトレーニングをあえて難しい組み合わせにすることでカロリー消費を促進。全ての方が個々のレベルに合わせて動きをアレンジできる為達成感を味わうことが出来ます。



























健康&リラククス

クラス名	必要なもの	内容
バランスコーディネーション	 	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です。
スローボディシェイプ	 	自重を利用して行うコンディショニングと機能改善のためのエクササイズをスロートレーニング法を用いて行います。しなやかで機能的、健康寿命延伸のための筋力トレーニングのプログラムです。
LES MILLS BODYBALANCE (ボディバランス)	 	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを中心に全身の強化・バランス・柔軟性を向上し心身の調整を図るクラス
ボディケア	 	筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるプログラムです。
コリオスパイラル	 	ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行います。

女性向けプログラム

クラス名	必要なもの	内容
ベルビクストレッチ		骨盤周辺の筋肉を緩め正しい位置に戻した状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラムです。
グラマッスフィット	 	自重を使った簡単なエクササイズを行います。運動に慣れていない方もお気軽にご参加頂けるクラスです。
Brain to Balance	 	体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつないで全身のバランスをはかる新感覚エクササイズプログラムです。
Wow! HIP (ワオヒップ)	 	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。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します。終わった後は達成感でいっぱいになります。
美軸ラインエクササイズ	 	日常生活で使っていない身体の部位を刺激し、筋肉や脂肪を本来有るべき位置に戻します。軸を整えると共に筋肉や神経を活性化させ、美しいボディーラインとしなやかな動きを創り出すプログラムです。

ヨガ系

クラス名	必要なもの	内容
パワーヨガ	 	立位のポーズを中心に、アクティブな流れを意識したクラスです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身の調整を図り、動的な瞑想を味わいます。身体の引き締め・ボディメイク・集中力を高めたい方、アクティブなヨガに興味がある方におすすめのクラスです。
ホットヨガコリオ	 	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容で動き、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集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自身がない方でも自身のペースで安心してご参加頂けるクラスです。
リラククスヨガ	 	深い呼吸と共にゆっくり身体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするプログラムです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和・柔軟性の向上・姿勢の改善が期待できます。
ホットヨガリフレッシュ	 	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチして健康体へと導き、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。ホットヨガが初めての方や、体力に自信が無い方にも安心してご参加いただけます。
ホットヨガデトックス	 	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ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎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。立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジするためホットヨガに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめのプログラムです。
ホットヨガビギナー	 	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ホットヨガが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるプログラムです。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。
ホットヨガミドル	 	ホットヨガの経験があり様々なポーズを楽しみたい方、シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方におすすめのプログラムです。柔軟性の向上・デトックス・冷え・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
ホットヨガアドバンス	 	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。ホットヨガに慣れ、基本的なポーズを習得された方におすすめのプログラムです。*ホットヨガが初めての方は、他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします。
骨盤調整ヨガ	 	骨盤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。*流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ホットリンパフロー	 	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です。
スリムフローヨガ	 	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくプログラムです。ポーズを流れるように行うことで血液・リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。
ピラティス	 	ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで骨格や骨盤回りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方も安心してご参加いただけます。
筋膜リリースヨガ	 	ヨガのポーズをベースに筋膜リリースの動きを組み込みながら日常的に使っていない筋肉や関節にアクセスし、生活動作の癖によって凝り固まった部位をほぐし身体の歪みを整えていきます。

アクア・テクニカルプログラム

クラス名	必要なもの	内容
水中ヌードル	-	棒状の浮具(ヌードル)を利用し、筋力トレーニング・リラックスしていくプログラムです。
アクア	-	音楽のリズムに合わせて、長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラムです。
ミッドシェイプ	-	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラムです。(音楽もベースとして使います。)
フィンスイム	-	フィンを使用し足ヒレの履き方から、足ヒレの使い方を覚えるクラス。(クロール・背泳ぎ25m泳げる方が対象)
クロールインター	-	クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラムです。(クロール25M以上泳げる方が対象)
スピード&ディスタンス	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的とした、45分で1200~1500Mを泳ぐスイムトレーニングプログラムです。(4泳法100M以上泳げる方が対象)
ディスタンス	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的とした、30分で800~1000Mを泳ぐスイムトレーニングプログラムです。(4泳法50M以上泳げる方が対象)
クロールベーシック	-	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくプログラムです。(呼吸なし)
平泳ぎベーシック	-	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プログラムです。



…シューズが必要



…1ℓ以上の水が必要



…バスタオルが必要