

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	靴下or裸足	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	靴下or裸足
<b>LesMills (レズミルズ) プログラム</b>					<b>ヨガ</b>				
BODYSTEP	45	★～★★	全身を鍛える有酸素運動で、楽しみながら下半身を引き締めるクラス		リラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に行う、身体に優しいヨガのクラス	●
BODYPUMP	45	★～★★	バランスよく引き締まった身体を手に入れることができる、全身を鍛えるワークアウトクラス		ヨガ	45	★～★★	全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス	●
BODYCOMBAT	45	★★	キックやパンチなど格闘技からヒントを得たワークアウトクラス		うららかヨガ	45	★～★★	女性特有の不調を改善することを目的とした機能改善ヨガクラス。女性限定のクラスとなります。	●
BODYBALANCE	45	★	全身を鍛えながら、心も体も整えるヨガをベースとしたワークアウトクラス		<b>ホットプログラム</b>				
LESMILLS DANCE	45	★～★★	カロリー消費と脂肪燃焼に効果的な誰もが夢中になるダンスワークアウトクラス		ホットリラックスヨガ	45	★	リラクゼーションとストレス解消を目的とし、ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズをおこなうヨガです。初めての方や身体の硬い方、体力のない方でも続けていけるオアシスのプログラムです。	●
<b>アクティブプログラム</b>					ホットヨガ	45	★★	室温36℃、湿度60%のHOTな空間で行うヨガのクラス。身体がほぐれやすい室温の中で、集中力を高め、心と身体のバランスが良い状態に保たれるように目指します。	●
エアロシンプル	30・45	★	エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス		<b>ボディメイクプログラム</b>				
エアロCombo	45	★★～★★★★	エアロビクスの様々なバリエーションやコンビネーションを楽しんでいただく、エアロビクスに慣れた方向けのクラス		骨盤スリム	45	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	●
アクティブシェイプ	30・45	★～★★	有酸素運動と、筋力トレーニングを行うクラス		ピラティス	45	★★	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力と柔軟性の向上を図りながらボディバランスを整えるクラス	●
STEPシンプル	30	★	ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス		<b>健康&amp;リラックス</b>				
STEPCombo	30・45	★★～★★★★	基本のステップから様々なステップのバリエーション、コンビネーションを楽しんでいただくSTEPに慣れた方向けのクラス		太極拳	45	★	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	
バーチャルボクシング	45	★	ボクシング動作をリズムに合わせて行う、安全で楽しいボクササイズのクラス		気功	45	★	独自の呼吸法で、自らの「気」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高めていくクラス	
UBOUND	30・45	★～★★	1人用トランポリンを使用し、シンプルかつダイナミックなエクササイズで、心肺機能向上・体幹&下半身強化を目指すクラス		ボディリセット	45	★	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス	
HIIT15	15	★	短時間で脂肪燃焼効率を上げるインターバルトレーニングを行うクラス。運動後も脂肪燃焼効果が継続するアフターバーン効果が期待できるプログラムです。		リフレッシュムーブ	45	★	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム	
<b>ダンスプログラム</b>					KaQiLa (カキラ)	45	★	ゆっくりと流れる美しい動きで、ろっ骨を中心に全身の関節を動かしながら機能改善を目指すクラス	
ZUMBA	45	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス		ストレッチ	30	★	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに。	●
RITMOS	45	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽によってエネルギッシュに踊る完全コリオ型のダンスプログラム		コアリラックス	15	★	円柱状ポールを使い、背中や腰をストレッチ。背骨を正しい位置に戻し、こりを和らげます	●
バレエ	45	★★	基本の動きを組み合わせながら、フロアレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス		<b>プールプログラム</b>				
バレトン (ソール・シンセシス)	45	★	フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した動きを、音楽に合わせて行うエクササイズ	●	水中ウォーキング	30	★	水中での正しい歩行法・走行法を身につけながら、基礎体力を向上させるクラス	
HIP HOP	45	★★	ブラックミュージックに合わせて様々なステップや振り付けを楽しむ慣れた方向けのクラス		アクア30	30	★	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロビクス	
ベリーダンス	45	★	アラブ・中東諸国を発祥とする、腹部 (=BELLY) やウエスト周りを強調したダンス		アクア45	45	★★	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロビクス	
フラダンス	45	★	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス		<b>スイミングプログラム</b>				
サルサシャイン	45	★	明るく楽しいサルサダンスの基本ステップを、1人で踊る「シャイン」と呼ばれるスタイルで行うクラス		クロールベーシック	30	★	泳法の「クロール」クラス。呼吸動作を入れた美しいフォームで、25m泳ぐことを目指します	
フリースタイルダンス	45	★★	様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス		平泳ぎベーシック	30	★	泳法の「平泳ぎキック」のクラス。平泳ぎのキック動作を身につけていきます	