

【江坂店】 レッスン紹介

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
LES MILLSSプログラム					ボディメイクプログラム				
BODY PUMP	45	★	バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。バランスよく引き締まった身体を短期間で手に入れましょう。	筋力UP&体力向上	ボディシェイプ	45	★	ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での筋力トレーニングを行うクラス	筋力UP&体力向上
BODY COMBAT	30	★★	格闘技からヒントを得たワークアウト。キックやパンチの動きが、フィットネスをより刺激的に。	持久力UP&脂肪燃焼	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	ボディメイク&ビューティー
BODYSTEP	30	★★	ステップ台を使い、全身を鍛える有酸素運動で、下半身の引き締めます。楽しみながら確実にカロリーを燃焼。	持久力UP&脂肪燃焼	お腹ひきしめ	15	★	お腹のトレーニングと有酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼。短時間で誰でも楽しめます。	筋力UP&体力向上
BODYBALANCE	45	★	ヨガをベースとしたワークアウトで、心も体も整えます。全身を鍛えながら、リラックスできる時間を。	ボディメイク&ビューティー	健康&リラックス				
LES MILLSS DANCE	45	★★	経験不要のダンスワークアウトに、誰もが夢中に。カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。	持久力UP&脂肪燃焼	太極拳	45	★~★★	中国由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	健康維持&増進
アクティブプログラム					ボディリセット	30・45	★~★★★	生活する中で生まれる体の歪みを修整し、全身のバランスを整え、身体の調整力を促進するクラス	ボディメイク&ビューティー
エアロシンプル	30・45	★	エアロピクスの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	持久力UP&脂肪燃焼	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	健康維持&増進
エアロCombo	30	★~★★★	エアロピ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、エアロピクスに慣れた方向けのクラス	持久力UP&脂肪燃焼	医療体操ラフイーラ	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	健康維持&増進
STEPシンプル	30・45	★	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	持久力UP&脂肪燃焼	ストレッチ	30	★	全身の筋肉をゆっくと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに。	リフレッシュ&リラックス
STEPCombo	30	★~★★★	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	持久力UP&脂肪燃焼	プールプログラム				
Beat BOXING	30	★	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	持久力UP&脂肪燃焼	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	健康維持&増進
UBOUND	30	★~★★	ミトランボリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラム。心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力向上を目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼	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ピクス	持久力UP&脂肪燃焼
ダンスプログラム					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ピクス	持久力UP&脂肪燃焼
ZUMBA	30・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	持久力UP&脂肪燃焼	スイミングプログラム				
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	ダンス&FUN	スイム多項目（〇〇ベーシック）	30	★	4泳法を習得するクラス。※担当インストラクターにより泳法は変わりますので事前に泳法をご確認ください	
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	ダンス&FUN	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	
ダンスフィットネス	45	★~★★	ダンスムーブメントを取り入れ、バリエーションやコンビネーションを楽しみながら有酸素運動を行うクラス	ダンス&FUN	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	
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	ダンス&FUN	背泳ぎベーシック	30	★	泳法の「背泳ぎ」クラス。楽に美しいフォームで、25m泳ぐことを目指します	
ヨガ					バタフライベーシック	30	★	泳法の「バタフライキック」のクラス。キック動作を身につけていきます	
リラックスヨガ	45・60	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に、身体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス	スイムトレーニング	30	★★★	泳力向上を目指す「泳ぎこみ」のクラス。主に中級～上級の方を対象としています	
うららかヨガ	45	★	女性が人生のライフステージにおいて生き生きと快適に年齢を重ね、健康的に美しく麗らかな日々を過ごすことを目指す「女性特有の悩みを改善すること」を目的としたヨガプログラム	リフレッシュ&リラックス	スイムサークル	60	★	泳ぐことが好きな会員同士で集まって泳ぐコミュニティです。一緒に水泳を楽しみましょう	
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	リフレッシュ&リラックス	有料スタジオプログラム				
有料HOTヨガ					太極拳スクール	45	★~★★	動きが優雅で美しい「太極龍行双扇」両方の腕・胸・背中中の筋肉をバランスよく発達させます。脳を活性化させ、美しさや幸福感を感じながら、扇の持つ術の意味を深く理解することができます	
らくヨガ	60	★	ストレッチ要素の高いポーズで身体全体を優しく伸ばし、身体の緊張や凝りをほぐして血行を促します。難度を求めず伸びる気持ち良さを実感し、どなたにも気軽に参加頂けるヨガクラス	ボディメイク&ビューティー	筋膜リリースEX	30	★~★★	生活習慣のクセで固くなった筋肉をほぐし、動きやすい体に変えていきます	健康維持&増進
リンパヨガ	60	★	前半にリンパを流す手技やマッサージを行い、後半に女性の美しさを引き出すポーズを行いながらリンパの流れを促進していくヨガクラス	ボディメイク&ビューティー	コンディショニングサーキット	60	★~★★	音楽に合わせて、WEITやTRAPを使用し、1クサイズ"トレーニング"を行います。ボディラインを整え理想のスタイルを作り上げます。初心者の方でも、軽いWEITから使用して1クサイズ"を行います"	筋力UP&体力向上
リファインヨガ	60	★	呼吸とポーズに集中しやすい座位や仰向けで行い自分のリズムでポーズを維持し、休息をはさみながらゆっくと行う、リラックスのできるヨガクラス	ボディメイク&ビューティー	バレエフロアレッスン	30	★~★★★	バレエのオリジナルの振り付けを細かく練習して、さらなるスキルアップを目指します	ダンス&FUN
骨盤ヨガ	60	★★	骨盤周辺部の筋肉の緊張をほぐし、身体全体の筋肉のバランスを整えて骨盤を安定させることによって体調をベストな状態に導いていくヨガクラス	ボディメイク&ビューティー	バレエスクール	60	★~★★★	バレエレッスンでバレエの基礎をしっかりと行うことにより、センターで踊りやすい身体を作ります。バレエポジションから、全身のストレッチも感じることができます。	
美姿勢ヨガ	60	★★	日常生活で崩れがちな姿勢のバランスを整え、姿勢の自己観察（モニタリング）と各関節や脊柱S字カーブの回復によりバランスのとれた身体づくりを行う、姿勢改善のヨガクラス	ボディメイク&ビューティー	THE BOXING【ミット打ち】	45	★~★★	実際にパンチを打ち、背中や二の腕にアプローチ。ストレス発散や本格的ボクシングを楽しみたい方におすすめ。	筋力UP&体力向上
ビューティモヨガ	60	★★★	連続的に流れるような立位のポーズを行い、呼吸とポーズを同調させることで運動量を増やし新陳代謝を高める。脂肪燃焼によって引き締まった身体が得られるシェイプアップ効果のあるヨガクラス	ボディメイク&ビューティー	誰でもできるヨガ	75	★★	ベルト、ブロック、椅子など、補助器具を使い、身体のゆがみを正していくヨガのクラス。ご自身の身体やヨガのアサナ（ポーズ）をじっくり見直したい方にお勧めです	ボディメイク&ビューティー
ホットダイナミックヨガ	60	★★	全身を使った力強いポーズを呼吸と合わせ途切れることなく行っていく、運動量の多いヨガのクラス	ボディメイク&ビューティー	センターレッスン	30	★★	バからバへの動きをスムーズにするためのクラス。足裏・軸を意識し、踊りの中での「顔のつけ方」「腕の運び」「足の使い方」をお伝えします。1つ1つの"バ"を繋げながら、音楽にのせて踊りを覚えていきましょう。	ダンス&FUN
					エアロFUNK	50	★★	ゆったりした動きから、チームに分かれてダンスをしたり、分かりやすく振り付けをしていくクラス。ラストは毎回メインの曲を選び、ラストダンスを楽しみます。	ダンス&FUN