

【梅田店：無料レッスン・スイミングスクール】 内容一覧

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
LESMILLSプログラム				
BODYPUMP	30	★	バーベルを使ったシンプルな筋力トレーニングを音楽に合わせて行う、楽しく効果的な筋強化エクササイズ	筋力UP & 体力向上
BODYCOMBAT	30	★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動プログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
BODYBALANCE	30	★	ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的なプログラム	ボディメイク & ビューティー
BODYATTACK	30	★~★★	エアロビクス・スポーツ・ストレンクスと3つの面を持った、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上や脂肪燃焼に特化した、運動を楽しみながら取り組めるプログラム	瞬発力向上 & 脂肪燃焼
LESMILLS DANCE	30	★~★★	誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンスが不安な方もシンプルな動きを何度も繰り返し行うため安心して挑戦でき、音楽に乗って楽しくワークアウトができるプログラム	ダンス & 脂肪燃焼
GRIT Cardio	30	★~★★	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30分の高強度インターバルトレーニング	持久力UP & 脂肪燃焼
健康&リラックス				
リフレッシュムーブ	30	★	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
ボディリセット	30	★	生活する中で生まれる身体の歪みを修正し、身体のバランスを整え、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
コアリラックス	15	★	ストレッチポールを使い、背中や腰、肩をケアするクラス。背骨を正しい位置に戻し、コリや痛みをやわらげ、全身のスッキリ感を得たい方にお勧めのプログラム	リフレッシュ & リラックス
ルーシーダットン	30	★	タイで古くから伝わる自己整体法。独自の呼吸法で、血液循環を活発にし身体を調節するクラス	健康維持 & 増進
ストレッチ	15・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効果的	リフレッシュ & リラックス
ボディメイクプログラム				
ボディシェイプ	30	★~★★	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
ピラティス	30	★	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを正し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス	ボディメイク & ビューティー
バレトン	30	★★	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バレトンのクラス	ボディメイク & ビューティー
らくトレ	15	★	【お腹】【脚】【背中】【腕】にアプローチする簡単なエクササイズで、ボディバランスを整えることを目的としたクラス	ボディメイク & ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA	30	★★	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	ダンス & FUN
RITMOS	30	★★	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	ダンス & FUN
バレエ	30	★~★★	基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、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
フリースタイルダンス	30	★★	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 ※K-POP含む	ダンス & FUN

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
ヨガ				
リラックスヨガ	30	★	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
ヨガ	30	★~★★	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
アクティブプログラム				
エアロシンプル	30	★	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	持久力UP & 脂肪燃焼
アクティブシェイプ	30	★	エアロビクスやステップ台を使った有酸素運動と、様々な器具を使った筋力トレーニングを交互に行うクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
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	持久力UP & 脂肪燃焼
UBOUND	30	★★	ミトランボリンの弾力面を使用する高強度かつ膝、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、下肢の筋力向上を目指すクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
Beat Boxing	30	★	リズムに合わせてパンチ動作を行う、安全で楽しいボクシングのクラス。初心者の方も安心して参加いただけるクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
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なうクラスです。運動後も脂肪燃焼効果が継続するアフターバーン効果を促します	持久力UP & 脂肪燃焼
プールプログラム				
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
アクア	30	★~★★	水の特長（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	持久力UP & 脂肪燃焼
プールビギナー	30	★	顔で水をつけることから、伏し浮き・バタ足まで泳法の基礎を習得するクラス	スキルアップ
スイム多目	30	★~★★	週替わりで4泳法の中から1種目、または2種目ずつ行うクラス	スキルアップ
スイミングスクール				
スイムマスター(水)	30	★	水に顔がつけられる方ならどなたにでもご参加いただけるクラス。ご自身の苦手な泳法をそれぞれの方に合わせて、正しいフォームで泳ぐことを目指すレッスン	スキルアップ
スイムマスター(土)	30	★	週替わりで4泳法の中から1種目ずつレッスンを行うクラス。それぞれの泳法のポイントを抑えながら行うレッスン	スキルアップ
かんたんスイミング①	60	★★	クロール・背泳ぎのフォーム完成、平泳ぎ・バタフライのキックのフォーム習得を目指すクラス 25Mを楽に泳げるようにしていく	スキルアップ
かんたんスイミング②	60	★	4泳法のフォーム習得を目指すクラス 25Mを楽に泳げるようにしていく	スキルアップ
チャレンジスイミング	60	★★	4泳法の「きれいなフォーム」の習得を目指すクラス オープンターンも練習し、各種50M泳げることを目標とする	スキルアップ
レベルアップスイミング	60	★★	4泳法の理想的なフォームの習得を目指すクラス クイックターンを練習し、泳力アップを目的とする	スキルアップ
オリジナルスイミング【中級】	60	★★★	4泳法を中心に、体力アップ、スピードアップのためのトレーニングを行うクラス 約2000M泳ぐ	スキルアップ
オリジナルスイミング【上級】	60	★★★	4泳法を中心に、マスターズ大会等の記録向上のためのトレーニングを行うクラス 約3000M泳ぐ	スキルアップ