

【 桂川店 】 レッスンガイド

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 MILLS (レズミルス) プログラム					ブルプログラム				
BODYPUMP	30・45	***	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で、心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウエイトの重さは、それぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。	筋力UP&体力向上	水中ウォーキング	30	★	水中での正しい歩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
BODYCOMBAT	30・45	★★	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ワークアウト。 仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、体幹を鍛え、腹筋運動と同じ効果に期待。たくさん身体を動かして、ストレス発散しましょう。	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ビクス	持久力UP&脂肪燃焼
BODYSTEP	30・45	★★	階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、ワークアウト。スクワットやランジを加えて、アレンジしたステップ運動と、パービー、腕立て伏せ、プレートエクササイズを組み合わせて、心肺機能の向上と脚とお尻の引き締めの方にオススメです。	持久力UP&脂肪燃焼	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	持久力UP&脂肪燃焼
BODYBALANCE	30・45	★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ！	ボディメイク&ビューティー	アクアリセット	30	★	様々な器具を使ったほぐしエクササイズやストレッチ、水中ウォーキングなど、リラックスしてできるクラス	健康維持&増進
LES MILLS DANCE	30・45	★★	ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うため、気軽にご参加いただけます。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。音楽に乗って楽しくワークアウトすれば、リラックスでき、ストレス発散！	持久力UP&脂肪燃焼					
BODYATTACK	45	***	エアロビック・スポーツ・ストレングスと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	スイミングプログラム				
RPM	30・45	★	インドアサイクリング。負荷を自分で調整し、自分の限界にチャレンジ。平坦な道を猛スピードで駆け抜けたり、スピードコントロールしながら坂を上ったり下ったり、様々な動きにあらゆるジャンルの音楽に合わせてペダルを漕ぎ、サイクリングの「旅」を一緒に楽しみましょう！	持久力UP&脂肪燃焼	泳法	30	★★	4泳法全てを習得するクラス。クラスの内容は担当インストラクターによって変わりますので、事前にご確認ください	
アクティブプログラム					ラディカルフィットネスプログラム				
ベーシックエアロ	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	持久力UP&脂肪燃焼	UBOUND	30・45	***	心肺機能や体幹、下半身の筋力を効率的に向上させ、ダイナミック・エアロビック・アナロビクの要素を組み合わせたプログラム	持久力UP&脂肪燃焼
ベーシックステップ	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	ヨガ				
シェイプエアロ	45	***	有酸素運動と、筋カトレーニングを行うクラス						
ボディメイクプログラム					ぐっすりヨガ	45	***	現代病として近年多くの方が悩んでいる不眠や、睡眠の質の改善を目的としたヨガクラス	ボディメイク&ビューティー
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	ヨガ	45	★★	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
トータルシェイプ	45	★	ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での筋カトレーニングを行うクラス	筋力UP&体力向上	リラックスヨガ	45	★	立位ポーズをひとつづつ丁寧にしながら、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
STRONG NATION	45	***	音に合わせて強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます	筋力UP&体力向上	うららかヨガ(女性限定)	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。	ボディメイク&ビューティー
ダンスプログラム					フローヨガ	45	★★	4つのテーマ別のフロースタイルヨガ。流れるように呼吸と共に動きを止めずにおこない、脂肪燃焼効果や姿勢の改善、また柔軟性アップ、ストレス解消といった効果も期待できるクラス	ボディメイク&ビューティー
フラダンス	45	***	優雅でスムーズな動きをハワイアンミュージックに合わせて行うダンスクラスです。	リフレッシュ&リラックス	健康&リラックス				
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	持久力UP&脂肪燃焼	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。	リフレッシュ&リラックス
RITMOS	45	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽にのってエネルギーに踊る完全コリオ型のダンスプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	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	健康維持&増進
バレエ		★★	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	健美操	45	★	ゆったりとした動きで呼吸、精神、身体の3つの調和させ、身体のバランスを整える健康体操のクラス	健康維持&増進
ジャズ	45	***	ジャズダンスの基本的なステップを学び、ダンスを楽しむクラス	ダンス&FUN	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
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	リセットボール	15	★	円柱状ボールを使い、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	リフレッシュ&リラックス
ダンスフィットネス	45	***	HIPHOP・Jazzなど様々なジャンルのダンスをお楽しみいただけるクラス	ダンス&FUN					