

ルネサンス金町駅前 プログラム案内

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
LES Mills (レズミルズ) プログラム				
BODYPUMP	30・45	★	バーベルを使ったシンプルで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・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、有酸素運動プログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
BODYBALANCE	45	★	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
BODYSTEP	30	★★	ステップ台を使用し、階段を上り下りするようなベーシックな動作を軸に行う有酸素プログラム 音楽に合わせてスクワットやランジを加えアレンジしたステップ運動で足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
LES Mills DANCE	45	★～★★	楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。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すため安心して挑戦でき、音楽に合わせて楽しくワークアウトができるプログラム	ダンス & FUN
アクティブプログラム				
UBOUND	30	★★	ミニ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
ベーシックエアロ レギュラーエアロ	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
チャレンジエアロ	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	持久力UP & 脂肪燃焼
Beat Boxing	45	★	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
ボディメイクプログラム				
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バレトンのクラス	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、姿勢の歪みを直し、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
ダンスプログラム				
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
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です。	ダンス & FUN
サルサシャイン	45	★	ラテンの国で生まれ、アメリカで育った、自由で明るく楽しいダンス「サルサ」。基本のステップを1人で踊る「シャイン」と呼ばれるステップを中心に踊るクラス【中井インストラクターオリジナルレッスン】	ダンス & FUN
バレエ	30・45	★～★★	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
JAZZ	45	★	ジャズダンスの基本的なステップを学び、柔軟性を向上させながらダンスを楽しむクラス	ダンス & FUN
HIPHOP	45	★	ストリートから生まれたHIP HOPダンスの基本動作を中心に、音楽に合わせて振り付けを楽しむクラス	ダンス & FUN
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
ヨガプログラム				
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づつ丁寧に、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	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

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
健康 & リラックスプログラム				
ストレッチ	30	★	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、体をほぐすクラスです。運動前後の体のケアに。	リフレッシュ & リラックス
ボディリセット	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です。	健康維持 & 増進
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、体操とトレーニングを行うクラスです。	健康維持 & 増進
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です。	健康維持 & 増進
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・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
アクアシェイプ	30	★	水中専用の抵抗器具を使用しながら、水中歩行と筋強化運動を行うクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
スイミングプログラム				
スイム多種目	30	★	4泳法を習得するクラスです。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。	
スイムトレーニング	30	★★	水泳のスキル向上を目的としたクラスです。スピードの向上や美しいフォームへの改善を目指します	
有料プログラム ※参加には事前にお申し込みが必要です				
バレエ～バリエーション～	60		3ヶ月間をかけて、クラシックバレエの一つの演目を完成させます。少し難しい踊りをじっくり細かいところまで仕上げているクラスです。	
バレエポイント	45		バレエバーを使用し専用のシューズ・ポイントで踊る技術のレベルアップをはかるクラスです。（ポイントのご持参が必要です）	
バレエ センターレッスン	45		普段のクラスで聞けないような疑問を細かく解説し、理解を深めていただき、より楽しくバレエを踊るクラスです。	
JAZZ & テーマパークダンス	75		ジャズダンスを基礎にした、テーマパークダンスを、楽しくしっかり作り上げていくクラスです。	
JAZZ HIPHOP	60		ダンスの基本やJAZZの基礎を徹底してレッスンを行い、ダンスのレベルを目指していくクラスです。	
フラダンス	60		ゆっくりな動作で全身の筋肉を使ってダイエット効果を感じながら、本格的なフラダンスの習得を目指していくクラスです。	
ベリーダンス	45		中東発祥のエキゾチックなベリーダンスを、様々な小道具にも触れながら、基礎から応用まで理解を深めながら習得していくクラスです。	
太極拳・太極拳総合	30		氣功で身体を整え、32式太極剣、総合太極拳42式を行います。太極拳のクラスに十分慣れた方向けの有料スクールクラスです。	