

# 【武蔵小杉24Plus】ルネサンスレッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
<b>アクティブプログラム</b>				
ベーシックエアロ	30・45	★	エアロピクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
レギュラーエアロ	30・45	★★	エアロピクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
チャレンジエアロ	45	***	エアロピクスに十分に慣れている方や複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
レギュラーステップ	45	★★	ステップに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
チャレンジステップ	45	***	ステップのより複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
パンチングシェイプ	45	★~★★	本格的なボクシングの動きを取り入れた全身運動で、楽しく安全に体力向上・シェイプアップできるクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
HEAT - HIIT	15	★	HIITとは、高強度インターバルトレーニング（High Intensity Interval Training）のこと 運動強度の高いエクササイズとレスト（休憩）を短い時間内で交互に行うことで、効率よくエネルギーが消費でき、 また疲れにくい身体づくりや代謝アップなどの効果が期待できます	持久力UP & 脂肪燃焼
<b>ボディメイクプログラム</b>				
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
フローヨガ	45	★★	様々なポーズを流れるように、連続で行うフロースタイルのヨガのクラス ダイナミックに全身を気持ち良く動かしたい方にオススメのプログラム	ボディメイク & ビューティー
お腹ひきしめ	15	★	様々な腹筋運動を行い、お腹まわりを引き締めていくクラス 初めての方でも参加可能です	ボディメイク & ビューティー
<b>ダンスプログラム</b>				
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	ダンス & FUN
ジャズ	45	★	ジャズの基本動作から振付まで楽しみたい方にオススメのクラス	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
HIPHOP	45	★	ストリートから生まれたダンスで、ブラックミュージックに合わせて振付を楽しむクラス	ダンス & FUN
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
<b>ヨガ</b>				
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、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
ホットヨガ	30・45	★~★★	ヨガの太陽礼拝といわれるポーズを中心に行うクラス	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
<b>健康&amp;リラックス</b>				
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
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	ボディメイク & ビューティー
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
骨盤スリム	45	★	骨盤と腰椎を中心にそのまわりのインナーマッスルをほぐしていく為の体操と インナーマッスルに着目した トレーニングを行なうクラス	ボディメイク & ビューティー
<b>プールプログラム</b>				
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ピクス	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
<b>LES MILLSプログラム</b>				
BODYPUMP	30~45	★~★★	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・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	★	ヨガをベースにししながら、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・45	★~★★	ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを 組み合わせたワークアウト	持久力UP & 脂肪燃焼
LES MILLS DANCE	30・45	★~★★	自分らしい動きで表現しながら楽しくフィットネスを鍛える、ダンス系ワークアウト	ダンス & FUN
GRIT Strength	30	★★★	バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き 締まった筋肉を作る、30分の高強度インターバル トレーニング（HIIT）	筋力UP & 体力向上
GRIT Cardio	30	★★★	様々な自重のエクササイズで、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（HIIT）	持久力UP & 脂肪燃焼
<b>トランポリンエクササイズ</b>				
UBOUND	30・45	★★	UBOUND（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハインテンシティ（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です。心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力が向 上します	持久力UP & 脂肪燃焼