

# レッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	靴下or裸足	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	靴下or裸足
<b>LesMills (レズミルズ) プログラム</b>					<b>ヨガ</b>				
BODYSTEP	45	★～★★	全身を鍛える有酸素運動で、楽しみながら下半身を引き締めるクラス		リラクソヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に行う、身体に優しいヨガのクラス	●
BODYPUMP	45	★～★★	バランスよく引き締まった身体を手に入れることができる、全身を鍛えるワークアウトクラス		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	●
BODYCOMBAT	45	★★	キックやパンチなど格闘技からヒントを得たワークアウトクラス		うららかヨガ	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。	●
BODYBALANCE	45	★	全身を鍛えながら、心も体も整えるヨガをベースとしたワークアウトクラス		<b>ホットプログラム</b>				
LESMILLS DANCE	45	★～★★	カロリー消費と脂肪燃焼に効果的な誰もが夢中になるダンスワークアウトクラス		ホットリラクソヨガ	45	★	リラクゼーションとストレス解消を目的とし、ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズをおこなうヨガです。初めての方や身体の硬い方、体力のない方でも続けていけるオススメのプログラムです。	●
<b>アクティブプログラム</b>					ホットヨガ	45	★★	室温36℃、湿度60%のHOTな空間で行うヨガのクラス。身体がほぐれやすい室温の中で、集中力を高め、心と身体のバランスが良い状態に保たれるように目指します。	●
ベーシックエアロ	30・45	★	少しエアロビクスに慣れてきた初級者を対象としたプログラム		<b>ボディメイクプログラム</b>				
レギュラーエアロ	30・45	★★	体力があり、エアロビクスに慣れている方やエアロビクスの振り付けを楽しみたい初中級者を対象としたプログラム		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、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	●
チャレンジエアロ	30・45	★★★	体力があり、より複雑なエアロの振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム		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	●
ベーシックステップ	30・45	★	ステップでの運動に慣れてきた初級者を対象としたプログラム		<b>健康&amp;リラク</b>				
レギュラーステップ	30・45	★★	体力があり、ステップでの運動に慣れている方やステップ動作の振り付けを楽しみたい方を対象とした初中級者向けのプログラム		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	
チャレンジステップ	30・45	★★★	体力があり、ステップ動作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		気功	45	★	独自の呼吸法で、自らの「気」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高めていくクラス	
シェイプエアロ/シェイプステップ	30・45	★～★★	体力がありエアロビクスやステップ動作に慣れてきた方を対象とした初中級者向けのプログラム 心肺機能・筋力向上・バランスの取れた身体作りを目指すクラス		ボディリセット	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	
バーチャルボクシング	45	★	ボクシング動作をリズムに合わせて行う、安全で楽しいボクシングエクササイズクラス		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	
UBOUND	30・45	★～★★	1人用トランポリンを使用し、シンプルかつダイナミックなエクササイズで、心肺機能向上・体幹&下半身強化を目指すクラス		KaQiLa (カキラ)	45	★	ゆっくりと流れる美しい動きで、ろっ骨を中心に全身の関節を動かしながら機能改善を目指すクラス	
HEAT-HIIT	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うクラス。運動後も脂肪燃焼効果が継続するアフターバーン効果が期待できるプログラムです。		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。運動前後の体のケアに。	●
<b>ダンスプログラム</b>					リセットボール	15	★	ボールを使用した基本的な7つのエクササイズを行うことで、身体を本来あるべき状態に戻すプログラム	●
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		<b>プールプログラム</b>				
RITMOS	45	★★	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		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	
バレエ	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		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	
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	●	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	
HIP HOP	45	★★	ブラックミュージックに合わせて様々なステップや振り付けを楽しむ慣れた方向けのクラス						
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						
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						
サルサシャイン	45	★	明るく楽しいサルサダンスの基本ステップを、1人で踊る「シャイン」と呼ばれるスタイルで行うクラス						
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						