

# 【赤塚クラブ24】 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	***~****	エアロピ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、エアロピクスに慣れた方むけのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
Beat Boxing	45	★	ボクシング動作をリズムに合わせて動く脂肪燃焼クラス	持久力UP&脂肪燃焼
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	筋力UP&体力向上
ベーシックSTEP	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
<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 (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	ボディメイク&ビューティー
お腹シェイプ	15	★	静的なトレーニングと動的なトレーニングを組み合わせる事でインナーマッスルを鍛え、効果的にボディメイクを行なう15分間のクラス	ボディメイク&筋力UP
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>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
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	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
ベリーダンス	45	★	腹部やウエストの動きが特徴的で、美しいボディラインを手に入れたい方おすすめクラス	ダンス&FUN
RITMOS	45	★★	テンポやジャンルが異なる様々な音楽にのって、エネルギッシュにカラダを動かすクラス	ダンス&FUN
フリースタイルダンス	45	★	音楽に合わせて楽しく振付を行なうクラス	ダンス&FUN
ダンスフィットネス	45	★★	基本的なダンスムーブメントのバリエーションやコンビネーションが楽しめるクラス	ダンス&FUN
<b>ヨガ</b>				
リラクソロジー	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&リラクソロジー
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&リラクソロジー
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	ボディメイク&ビューティー

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
<b>健康&amp;リラクソロジー</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
ポディリセット	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
<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ピクス	持久力UP&脂肪燃焼
クロールベーシック	30	★	泳法の「クロール」クラス。呼吸動作を入れた美しいフォームで、25m泳ぐことを目指します	
スイム多項目	30	★	4泳法を習得するクラス。毎月泳法は変わりますので事前に泳法をご確認ください	
<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	★~★★	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	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
BODYSTEP	45	★★	階段を上り下りするベーシックなステップ運動クラス	持久力UP&体力向上
<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
<b>HOTプログラム</b>				
ホットリラクソロジーヨガ	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&リラクソロジー
ホットヨガ	45	***~****	立位のポーズにもチャレンジし、休憩をはさみながらひとつずつ丁寧に全身をバランスよく使っていきボディラインやコアの強化に意識を向けるクラス	リフレッシュ&リラクソロジー
ホットヨガリンパ	45	★~★★	前半にリンパを流す手技やマッサージを行い、後半に女性の美しさを引き出すポーズを行いながらリンパの流れを促進させていくクラス	リフレッシュ&リラクソロジー
ホット美姿勢ヨガ	45	***~****	日常生活で崩れがちな姿勢のバランスを整え、姿勢の自己観察（モニタリング）と各関節や脊柱S字カーブの回復により、バランスのとれた身体作りを行う姿勢改善のクラス	ボディメイク&ビューティー
ホットビューティヨガ	45	★★	連続的に流れるような立位のポーズを行い、呼吸とポーズを同調させることで運動量が多いクラス	ボディメイク&ビューティー
ホットフローヨガ	45	★★	4つの部位別（骨盤・美脚美尻・背中二腕の腕・くびれウエスト）にアプローチをしたフロースタイルヨガのクラス	ボディメイク&ビューティー
ホットダイナミックヨガ	45	***~****	全身を使った力強いポーズを途切れることなく行っていき、運動量の多いヨガのクラス。呼吸と動作を連動させ、たっぷりと発汗しながら強く美しいボディとメンタルの集中を目指します。	ボディメイク&ビューティー
ホットリフレッシュヨガ	45	★★	タッピングやヨガのポーズでリンパ節を刺激し、美肌効果やむくみの解消で身体のリフレッシュができる。中盤に『クイック瞑想』を行うことで心や頭のリフレッシュも期待できるクラスです。	リフレッシュ&リラクソロジー