

【戸塚】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
アクティブプログラム				
ベーシックエアロレギュラーエアロ	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
シェイプエアロ	30・45	★	有酸素運動と、筋力トレーニングを行うクラス	持久力UP&脂肪燃焼
ベーシックステップレギュラーステップ	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
チャレンジステップ	45	***	基本のステップから様々なステップのバリエーション、コンビネーションを楽しんでいただくSTEPに慣れた方むけのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
HEAT-HIIT	15	★	短時間で脂肪燃焼効果の高い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&脂肪燃焼
シェイプシリーズ (お腹/肩・二の腕/お尻)	15	★	短時間で集中的に体幹トレーニングを行うクラス 静的、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います	筋力UP&体力向上
ボディメイクプログラム				
骨盤スリム	30・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	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
ダンスプログラム				
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	持久力UP&脂肪燃焼
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ッシュ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
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
タヒチアンダンス	45	★	タヒチから古く伝わる踊りで、軽快でリズムカルな音楽にあわせて、ウエストやヒップをしっかりと使うクラス	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
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	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やウエストの動きが特徴的 基本の動きを中心に、初めての方にもチャレンジしていただけるクラス	ダンス&FUN
ジャズダンス	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
HIP HOP	30・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
ダンスフィットネス	45	★	ダンスムーブメントを取り入れ、バリエーションやコンビネーションを楽しみながら有酸素運動を行うクラス	ダンス&FUN
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

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
ヨガ				
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
健康&リラックス				
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	健康維持&増進
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
ボディリセット	30・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	ボディメイク&ビューティー
ストレッチ	15・30	★	全身の筋肉をゆっくと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに効果的	リフレッシュ&リラックス
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	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ピクス	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ピクス	持久力UP&脂肪燃焼
スイム多種目	30	★	水に顔がつけられる方ならどなたにでもご参加可能 3泳法をそれぞれの方に合わせて、無理なく正しいフォームで泳ぐことを目指すクラス	泳法習得
LES MILLSプログラム				
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	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、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	★	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
BODYSTEP	30・45	★★	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	30・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し行う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
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30	★★	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。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

※一部店舗では、実施していないレッスンもございます。実施レッスンは、レッスンスケジュールでご確認ください。