

【 上大岡 】 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	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
STRONG NATION®	30	★～★★	音楽と動作がシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えています。	筋力UP&脂肪燃焼
ボディメイクプログラム				
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				
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
トランポリンエクササイズ				
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。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
健康&リラックス				
楊名時太極拳	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
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

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行う、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
HOT系				
ホットリラックスヨガ	30・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	リフレッシュ&リラックス
ホットベーシックヨガ	30・45	★	太陽礼拝を中心にした流れとポーズを呼吸法に合わせてながら行うヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス
ホットダイナミックヨガ	45	★～★★	立位のポーズを取り入れながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けていくヨガのクラス	ボディメイク&ビューティー
ホットピラティス	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
ホット骨盤スリム	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	ボディメイク&ビューティー
LES MILLSプログラム				
Group Power	30・45	★	バーベルとステップ台を使用し、スクワットやプレス、カールなど、黙々と行う筋力トレーニングやシンプルな動きを音楽に合わせてテンポよく行うプログラム	筋力UP&体力向上
Group Fight	45	★★	総合格闘技をはじめ、ボクシング、ムエタイ等、様々な格闘技の動きをエキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて楽しむプログラム	持久力UP&脂肪燃焼
Group Centergy	45	★	ヨガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム	ボディメイク&リラックス
Group Groove	45	★～★★	クラブダンス、アーバンダンス、ラテンダンスなど様々なダンス要素を取り入れたダンスエクササイズプログラム	筋力UP&脂肪燃焼