

レズミルズプログラムは、  
世界で大人気のグループフィットネス  
エクササイズ。

3か月に1度、音楽と振付や動きが新しく  
なります。

1月・4月・7月・10月は、1か月間同じ  
音楽と同じ動きを行うので、より安心して  
参加していただけます。

とっても楽しくて、効果的なプログラムで  
す。

仲間と一緒になので最後まで頑張れます。

さあ！私たちと一緒に体を動かしましょう  
(^^)



ボディバンプ  
**BODYPUMP™**

LES MILLS  
**BODYPUMP**

スタジオ × 筋力  
プログラム トレーニング

全身を鍛える  
バーベルの重さは調整可能  
シンプルな動作

① 何をやるの？

バーベルを使い、音楽とインストラクターの  
リードに合わせて運動。動きはシンプル  
で、重さも選べるので体力に自信がなくても  
安心です。5分ごとに休憩があるので無理のない  
ペースで楽しめます。

② こんな効果が！

ボディバンプは全身を効果よく鍛えるトレーニ  
ングです。運動後も心拍数がゆっくりと下がり、  
代謝にも効果的です。一人では続けにくいトレ  
ィングも、グループで楽しんでいるので、達成感や興  
味を持てます。



ボディバランス  
**BODYBALANCE™**

LES MILLS  
**BODYBALANCE**

ヨガ 太極拳  
ピラティス × ストレッチング  
トレーニング

心と身体をリラックス  
バランスを整える  
スローな動作

① 何をやるの？

ヨガや太極拳、ピラティスの動きにストレッチや  
筋トレを組み合わせたエクササイズ。呼吸に合  
わせてお腹を膨らませる動きや、呼吸を止めて  
お尻を膨らませる動きなど、初心者の方も  
安心して参加できます。

② こんな効果が！

心と身体のストレスをやわらげながら、柔軟  
性やバランス力、筋力を高め、トレーニング  
の効果アップにもつながります。続けることで  
動きがスムーズになり、しなやかな身体の変化  
を感じることができます。



ボディコンバット  
**BODYCOMBAT™**

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

MUSIC × 格闘技  
音楽 エクササイズ

ストレス発散  
カロリー燃焼  
引き締め効果◎

① 何をやるの？

空手やボクシングなどの動きを取り入れたワーク  
アウト。虚構の相手にパンチやキックを繰り返  
します。インストラクターの動きを真似るだけで  
格闘技気分を味わえ、シンプルなパンチやキック  
の動きで構成されているので初心者でも安心！

② こんな効果が！

パンチやキックの動作を行うことで、筋、骨、  
肩、腰、膝、お尻、ウエスト等の引き締め効果が  
期待できます。カロリーを燃焼し、ボディ  
シェイプアップ効果も期待できます。スリムな  
ボディを維持しましょう。



ボディジャム  
**BODYJAM™**

LES MILLS  
**BODYJAM**

DANCE × EXERCISE  
ダンス エクササイズ

全身シェイプアップ  
音楽とダンスを楽しむ！  
ダイナミックな動き

① 何をやるの？

ヒップホップやジャズ、ラテンなど多彩な音楽  
に合わせて行うダンスプログラム。振付はシ  
ンプルで覚えやすいように、初心者の方も  
安心して参加できます。音楽に身を任せ、ダン  
サー気分ですっきり体を動かしましょう。

② こんな効果が！

ダンスの楽しさや離れた時の達成感を感じる  
のはもちろん、身体を大きく使って動くこと  
でシェイプアップやカロリー消費・脂肪燃焼などの  
効果も期待できます。タイムリッシュなダンスパ  
フォーマンスで、たくさん汗をかきましょう！



ボディアタック  
**BODYATTACK™**

LES MILLS  
**BODYATTACK**

MUSIC × AEROBICS  
音楽 有酸素運動

全身でエクササイズ  
ハイエナジーな爽快感！  
エネルギッシュな動き

① 何をやるの？

フットワークやスクワットなどの筋力強化と、  
ランニングやジャンプなどのアスレチック動作  
を組み合わせたトレーニング。ハイテンションな音楽  
に合わせてインストラクターが楽しくリードしま  
す。シンプルで動きやすいので初心者でも安心！

② こんな効果が！

有酸素運動を続けることで、効果的なカロリーを  
消費しながら心肺機能を高め、引き締まった  
身体を目指せます。疲れにくく爽やかな身体  
づくりにおすすめです。

