

レズミルズプログラムは、
世界で大人気のグルーブフィットネス
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
(^^)



ボディバランス BODYBALANCE™

LES MILLS
BODYBALANCE

ヨガ 太極拳
ピラティス × ストレッチ
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
せてお腹周りを中心に筋肉を刺激する動きを
行います。ゆっくりポーズをとるため初心者の方
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。



ボディジャム BODYJAM™

LES MILLS
BODYJAM

DANCE
ダンス × EXERCISE
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
プルで徐々に難しくしていくため、初心者の方も楽
して参加できます。音楽に身をゆだね、ダン
サー気分であつて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得る
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。ダイナミックなダンスパ
フォーマンスで、たくさん汗をかきましょう！



ボディパンプ BODYPUMP™

LES MILLS
BODYPUMP

スタジオ
プログラム × 筋力
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！

ボディパンプは全身を効果よく鍛えるトレーニ
ングです。運動後もカロリー消費が続くため、ダイ
エットにも効果的です。一人では続けにくい・筋トレ
も、グループで楽しんでいるので、達成感や興
味を感じられます。



ボディコンバット BODYCOMBAT™

LES MILLS
BODYCOMBAT

MUSIC
音楽 × 格闘技
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。基礎の拳法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するだけで
格闘家気分を味わえ、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、肩、腕、
背中、腰、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、コーディネ
ーション、敏捷性、スピードを養い、力強さ
を感じられるでしょう。



ボディアタック BODYATTACK™

LES MILLS
BODYATTACK

MUSIC
音楽 × AEROBICS
有酸素運動

全身でエクササイズ
ハイエナジーな爽快感！
エネルギー溢れる動き

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、効率よくカロリーを
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。疲れにくく引き締まった身
体づくりにおすすめです。

