

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
よう(^_^)

※実施していないプログラムがある
場合もございます。詳しくは施設へ
お問い合わせください。



ボディパンプ
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

⑦ 何をやるの？

バーベルを使い、音楽とインストラクターの
リードに合わせて楽しく運動。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。

⑧ こんな効果が！

ボディパンプは全身を効率よく鍛えるトレーニ
ングです。運動後もローリイ効果が続くため、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、グループで楽しく行えるので、達成感や爽快
感を味わえます。



ボディバランス
BODYBALANCE™

LES MILLS
BODYBALANCE

ヨガ 太極拳 × ストレッチング
ピラティス × 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

⑦ 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
新しさを組み合わせたエクササイズ。呼吸に合わ
せて高周波の音波に刺激を受けながら動きを
行います。ゆっくりペースをとるため初心者の方
も安心して参加できます。

⑧ 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
の効果が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
を感じることが出来ます。



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⑧

⑦ 何をやるの？

空手やケン道などの動きを取り入れたワーク
アウト。足腰の相手にパンチやキックを繰り出
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！

⑧ こんな効果が！

パンチやキックの動作を行うことで、胸、肩、
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、力強い
動きを味わえるでしょう。



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

⑦ 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
に合わせてダンスプログラム。振り付けシ
ンプルで覚えやすいため、初心者の方でも安心
して参加できます。音楽に身をゆだね、ダン
サー気分ですっきり体を動かしましょう。

⑧ こんな効果が！

ダンスの楽しさや踊った時の達成感を味わえる
のはもちろん、身体を大きく動かすことで
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！
- エネルギー溢れる動き

⑦ 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リードしま
す。シンプルなおもしろいので初心者でも安心！

⑧ 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。疲れにくく軽い身体
づくりにおすすめです。

