

★ 法典公園グラスボ フィットネス教室内容 ★ 2024年10月1日～12月31日

●ワンタイム（都度） 1回 550円（税込）で参加できる教室●

調整系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディバランス	月・水	45	ヨガ・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチ、トレーニングを組み合わせ音楽に合わせて行います。ストレスをやわらげ、身体機能向上、柔軟性、バランス向上の効果が期待できます。※FXは柔軟性向上を、STはコアの向上をメインに構成したものです。	😊 STは運動に慣れた方
ストレッチ (ポールではぐそう)	火	45	ストレッチボールという長い棒を使って、ストレッチや筋膜リリースをおこないます。体の柔軟性を高めたり、コリの改善を目指します。	😊
ヨガ（骨盤ケア）	水	45	骨盤周りにアプローチをかけるヨガのポーズと呼吸を行います。腰痛の緩和や姿勢改善の効果が期待できます。	😊
はじめてヨガ	火・金	45	簡単なヨガのポーズを行なながら呼吸を意識し心と体の両面にアプローチします。初めての方が安心してできる内容です。	😊

格闘技系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディコンバット	火・木	30・45	ボクシング、空手など格闘技の動きを取り入れて音楽に合わせて動きます。メンタル・フィジカル両面の向上の効果が期待できます。※ボディコンバットテック…テクニックの練習ができる内容です。	運動に慣れた方

ダンス系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ズンバ	金	45	世界中のアップビートな音楽に乗っておもいっきり音楽とダンスを楽しみましょう。パーティー気分で脂肪燃焼もできる！ダンスが初めてでも安心です。	😊
ラテンエクササイズ	土	45	ラテンの動きを取り入れて骨盤の動きにフォーカスし、音楽を楽しみながら脂肪燃焼・姿勢改善効果が期待できる内容です。	😊
ボディジャム	日	45	様々なジャンルの音楽とダンスの楽しさを体感できるダンスカーディオワークアウトプログラムです。※ボディジャムテック…テクニックの練習ができる内容です。	運動に慣れた方

筋力系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディパンプ	火・木・土	30・45	ウェイトを用いて筋力トレーニングを行います。動きはとってもシンプル。シェイプアップ・筋力アップが期待できます。※ボディパンプテック…テクニックの練習ができる内容です。	😊

有酸素系

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
ボディアタック	月	45	効率よくカロリー燃焼と引き締まった体を作る全身ワークアウトです。	運動に慣れた方

●スクール（月4回でのお申込み）※申し込み方法や参加料金はワンタイムとは異なります。お問合せください。

プログラム	曜日	時間（分）	内容	初めての方 おすすめ
フラダンス	月	75	姿勢、ステップ、ハンドモーションなどを毎回確認しながら繰り返し練習します。曲の歌詞（ハワイ語での意味）を理解した上で振り付けをマスターし、表現力を身に付けます。	😊
子ども空手	土	60	明るく、楽しく、元気よくが目標です。伝統の武道で、体力の向上、礼儀、ルール、マナー、集中力、忍耐力が自然と身につきます。※年長から中学生の方が参加できます。	😊

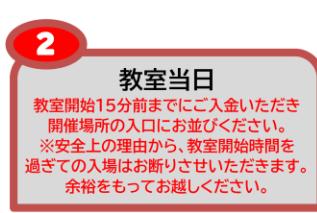
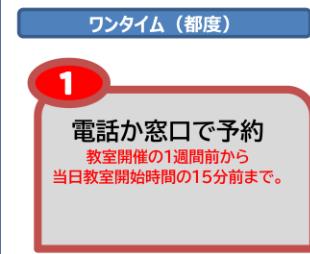
●その他●

・教室スケジュールおよび講師はやむを得ず変更・休講・時間変更の場合がございます。

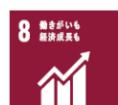
※最新情報はホームページまたはお電話でお問い合わせください。

・教室参加の際は【フィットネス教室 ご利用案内】、および【フィットネス教室 参加注意事項】をご確認ください。

法典公園グラスボ ミズノ



【法典公園グラスボ】
047-438-3500(9:00～21:00)



SUSTAINABLE GOALS

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(^^♪

BODYPUMP™ ボディパンプ

とは？

LES MILLS
BODYPUMP

スタジオ × 筋力 プログラム × トレーニング

何をするの？

専用のプラスチックバーベルを使って簡単な運動を行います。動きはとてもシンプルなのに、音楽に合わせて楽しめること間違いなし！



初めてでも安心！

バーベルの重さはご自分の体力に合わせて選べます。インストラクターのリードに合わせて動くだけ！約5分に1回休憩があるのですが、体力に自信がない方も安心です！もちろん、途中でバーベルを置いて一休みしても構いません。無理のないペースで楽しみましょう！



動きが簡単！



こんな効果が！

ボディパンプは全身を鍛えるトレーニング。運動後もカロリーを消費し続けます。また、マシンジンの筋トレは一人ではなかなか続かないのですが、ボディパンプならグループで楽しくトレーニングでき、より高い達成感・爽快感を味わえます！



フレートの重さは
Top, Mid, Low から選べます。

重さが調節できる！

楽しむ全身運動！

BODYBALANCE™ ボディバランス

LesMills
BODYBALANCE

ヨガ 太極拳 × ストレッチング ピラティス × トレーニング

何をするの？

伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどにストレッチング、トレーニングを組み合わせたエクササイズです。まずは太極拳やヨガをベースとした動きと呼吸をウォーミングアップ。後に筋節の柔軟域を広げていき、お腹周りを中心にして、つくりと筋肉に刺激を与えるながら全身のバランスを整えます。



ゆったり・リラックス

深い呼吸を繰り返し、リラックスしながらゆっくりとポーズを作っていくので、運動が初めての方や身体の柔軟性に自信がない方でも安心です。

こんな効果が！

ストレッチを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス感覚、コアの筋力アップ、トレーニングの効率アップにつながります。続けることでスムーズ・楽々やかに動く身体の変化を感じることができます。また、エクササイズやスポーツの怪我予防にもつながります。



BODYCOMBAT™ ボディコンバット

LES MILLS
BODYCOMBAT

MUSIC × MARTIAL ARTS 音楽 × 格闘技

何をするの？

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ワークアウトで、仮想の相手にパンチやキックを繰り出します。ストレスを発散して、最高の気分を過ごし、チャンピオンのような気分をお楽しみください。

気分は格闘家！

インストラクターの動きを真似するだけで、格闘家のようなワークアウトを楽しめます。

又、シンプルなパンチやキックの動きで構成

されている為、初めての方でも安心です。



こんな効果が！

パンチやキックの動作を行なうことで、腕、肩、背中、脚、お尻、ウエスト等のカロリー消費が期待できます。カロリーの燃焼し、コデイケーション、柔軟性、スピードを高め、力量を鍛えられます。又、仮想の相手をイメージして動くことでストレス発散効果も期待できます。



BODYJAM™ ボディジャム

LesMills
BODYJAM

DANCE × EXERCISE ダンス × エクササイズ

何をするの？

エレクトロニクスダンスマュージックに身も心もゆだねてダンスを存分に味わうプログラムです。ヒップホップ・ハウス・ジグ・ラテンなどの様々なダンススタイルを一挙に楽しめます。



気分はダンサー♪

人気の楽曲に合わせて身体を動かせば、ダンサー気分で楽しめることが間違いなし！覚えやすいシンプルな振付けを多く見えていて、自分でダンスの経験が無くても安心です。ダンス・音楽・運動が好きな方はぜひご参加ください！



こんな効果が！

ダンスの楽しさややれだの感達感を味わえるのももちろん、身体を大きく使って動くことでシャイニングやカロリー消費・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マニアスで、たくさん汗をかきましょう！



BODYATTACK™ ボディアタック

LES MILLS
BODYATTACK

MUSIC × AEROBICS 音楽 × 有酸素運動

何をするの？

ブッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズ、ランニング、ジャンプ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合せたトレーニングを行ないます。ハーデンボル音楽に合わせて、インストラクターが楽しくリードしながら皆様を達成へと導きます。



シンプル＆楽しい！

シンプルな動作で構成されているため、初めての方でも安心です。インストラクターの動きを真似すればOK！ぜひお気軽にご参加ください！



こんな効果が！

有酸素運動による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作ります。レッスンを継続して疲れににくい身体・色々い身体を手に入れましょう！