

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 × レッスン

音楽に合わせてバーベルを使いながら
全身を鍛えるスタジオプログラムです。

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で、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きだけ約5分に1回休憩を入れるので、体力に自信がなくても安心です！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めます！

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ます。また、マシンジムの筋トレは一人ではなかなか続けていくのですが、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・快感を味わえます！



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 × レッスン

スローテンポの音楽が流れる中で
ゆっくりと身体を動かします。

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やウォーミングアップ、次々に脚部の活動域を広げていき、お腹周りを中心にしてから筋肉内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！

ストレスを和らげるだけでなく、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コントロール力のアップ、トレーニングの効率アップにつながります。続けることでスマーズーにしな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

LesMills
BODYCOMBAT

MUSIC × MARTIAL ARTS
音楽 × 格闘技

音楽に合わせて
様々な格闘技の動作を行う
ワークアウト。

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、最高の時間を過ごし、チャンピオンのような気分を楽しみください。



気分は格闘家！

インストラクターの動きを模倣するだけで、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。



BODYJAM™
ボディジャム

とは？

LesMills
BODYJAM

DANCE × EXERCISE
ダンス × エクササイズ

ダンスとエクササイズを融合した
エネルギー満点のスタジオワークアウト。

何をするの？

エレクトロニクスダンスミュージックに身も心も染むねで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・ジム・ラテンなどの様々なダンススタイルを一緒に楽しめます。



JAM!



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間違いなし！覚えやすいシンプルな振付を徐々に覚えていくのでダンスの経験がなくとも安心です。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られた後の達成感を味わえるのはもちろん、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。ダンス+音楽+運動が好きな方はぜひご参加ください。

BODYATTACK™
ボディアタック

とは？

LesMills
BODYATTACK

MUSIC × AEROBICS
音楽 × 有酸素運動

音楽を楽しみながらリズムに合わせて
身体を動かすシンプルなエクササイズ。

何をするの？

ブレイクダンス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います。

ハイテンポの音楽に合わせて、インストラクターが楽しく踊る声ながら皆様を導入と導きます。



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！ぜひお気楽にご参加ください。

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痩せににくい身体・若しい身体を手に入れましょう！