

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(^-^)

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

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。動きはとってもシンプルなの
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
て動くだけ！約5分に1回休憩が入るので、
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みましょう！

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、
マシンジムの筋トレは一人ではなかなか続
けにくいのですが、ボディパンプならグル
ープで楽しくトレーニングでき、より高い速
成感・爽快感を味わえます！



動きが簡単！



重さが調節できる！



楽しく全身運動！

BODYBALANCE™

ボディバランス

とは？

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

スローテンポの音楽が流れる中で
ゆった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
動きと呼吸でウォーミングアップ。徐々に関節
の可動域を広げていき、お腹周りを中心にし
てぐりと筋肉に刺激を与えながら全身のバラ
ンスを整えます。

Balance

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
ったりとポーズを作っていくので、運動が初
め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と同時に、身体機能の向
上、柔軟性やバランス、コアの筋力アップ、
トレーニングの効果アップにつながります。
続けることでスムーズにこなすことができ、身
体の変化を感じることが出来ます。
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。



スローな動作



心も身体も解放！

シューズは不要、
マットでOKです！



バランスを整える！

BODYCOMBAT™

ボディコンバット

とは？

LES MILLS
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返します。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うことで、腕、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
さを感じられるでしょう。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。



格闘技エクササイズ



カロリー消費

格闘動作で
ウエスト引締め効果も！



ストレス発散！

BODYJAM™

ボディジャム

とは？

LES MILLS
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
エネルギッシュな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
もゆだねたダンスを自分の味わうプログラム
です。ヒップホップ・ハウス・ジャズ・ラテン
などの様々なダンススタイルを一堂に楽しめ
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
サー気分が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ても安心です。
ダンス・音楽・運動が好きの方はぜひご参加
ください！

こんな効果が！

ダンスの楽しさや踊った時の達成感を味わ
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！



ダンス&エクササイズ



HIP HOP
LATIN
HOUSE
JAZZ



楽しく、気分爽快！

BODYATTACK™

ボディアタック

とは？

LES MILLS
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、ラッシュ、ジャンプ
などのアスレチックエクササイズの動きを組
み合わせたトレーニングを行います。
ハイトテンポの音楽に合わせて、インストラク
ターが楽しくリードしながら音程を達成へと導
きます。

ATTACK!

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！

有酸素運動により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ない身体・若々し
い身体を手に入れましょう！



全身でエクササイズ



ハイエナジーな爽快感！



カロリー消費！