

～各レッスン内容～ 強度：★★★★★ (5段階)



LesMILLS BODYPUMP 強度：★★★★

バーベルやステップ台などを使い筋トレメインで全身を鍛えながらレッスンを行っていきます

※重量はご自身で選べるので初心者の方も利用できます。

LesMILLS BODYCOMBAT 強度：★★★★

空手やボクシングなどの格闘技の動きを取り入れていくのでストレス発散できるレッスンです。

※動きは激しめですが簡単な動きなので大人気レッスン！

LesMILLS BODYBALANCE 強度：★

ヨガを中心に太極拳やピラティスの要素が取り入れられているので柔軟性アップが期待できるレッスンです。

※音楽に合わせてながらバランス感覚を研ぎ澄ませます。

LesMILLS SH'BAM 強度：★★

ダンスをアレンジした有酸素運動を行いカロリー消費と脂肪燃焼に効果的なレッスンです。

※楽しくリズム感をつけることができます。

LesMILLS ATTACK 強度：★★★★★

スクワットや腕立て伏せ、ジャンプなどの動きを合わせたシェイプアップに有効的です！

※有酸素運動がメイン！！終わった後は達成感あり！！

LesMILLS CORE 強度：★～★★★★

体幹と、その周辺筋肉を鍛えられるレッスンです。体幹強化、身体の引き締めがメインです。

※チューブやプレート使用で強度がご自身で選べます。

LesMILLS GRIT 強度：★★★★★

心肺機能強化、体幹強化、スピード強化、引き締まった筋肉作り、カロリー消費ができる強高度レッスン！

※有酸素運動も筋トレもしたい人にオススメのレッスン！！

LesMILLS BARRE 強度：★★★★

筋トレと有酸素運動を組み合わせ消費カロリーは高くきれいにシェイプアップするには最適です

※体幹を強化することで、美しい姿勢を手に入れることができ、リラックス効果にも期待！

火曜日：11：00～12：00 モーニングヨガ

→さまざまな呼吸法を行いながら心身ともにリラックスし、肩こりや腰痛の改善に導くヨガとなっております。

火曜日：20：45～21：45 パワーヨガ

→ポーズを連続的に行うことで筋力トレーニングの効果が高く、下半身太りや冷え・むくみの改善に効果的。

木曜日：11：00～12：00 体ほぐしヨガ

→ヨガのポーズと呼吸で全身と心をほぐしていき、継続することによって引き締め効果があります。

金曜日：20：45～21：45 ストレッチフローヨガ

→流れるよう動きで呼吸と共にゆっくりと身体をほぐし、ほぐれた先にある力強さ・心地よさも感じていただけます！

～フラダンス～

日曜日：13：30～14：30

→Hula独特の動きで身体を健康へと導きます。踊ってる最中の笑顔が特徴なので踊りながらHappyに！

～バランスボールエクササイズ～

水曜日：11：00～11：30

→バランスボールでリズムに乗りながら手足を使うことで、脳トレはもちろん体幹運動にもなります！

～レヴァヨガ～

水曜日：20：45～21：45 日曜日16：30～17：30 (LUANAルアナ リラクゼーションクラス)

→ハンモックを低い位置に設定、呼吸に合わせてじっくりほぐした緩めたりし関節の可動域UP！

水曜日：18：00～19：00 日曜日：15：00～16：00 (PONOポノ ベーシッククラス)

→基本的なハンモックの扱い方や身体の使い方、逆転のポーズ、重力から解放される感覚を体験！

～簡単エアロ～

金曜日：11：00～12：00

→体力・筋力アップ・ダイエット・ストレス解消など、楽しく、かっこよく踊りましょう♪