

LES MILLS BODY PUMP

強度：★～★★★★★
バーベルやステップ台を使って全身を鍛えることができます。
※重量はご自身で選べるので初心者の方も利用できます。

LES MILLS BODY BALANCE

強度：★★
ヨガを中心に太極拳やピラティスの要素を取り入れた動きを行います。
背筋がキレイになり柔軟性アップが期待できるレッスンです

LES MILLS BODY ATTACK

強度：★★★★★
自重トレーニングが中心の動きを合わせたシェイプアップに有効的全身を鍛えられるレッスンです。

LES MILLS **CORE** 強度：★★★
30分の短時間集中型で体幹強化とその周辺筋肉を鍛えられるレッスンです

LES MILLS GRIT

強度：★★★★★
心肺機能強化、体幹強化、スピード強化や引き締まった筋肉を作ることができます。

LES MILLS BODY COMBAT

強度：★★★
空手やボクシング、テコンドーなどの格闘技の動きを行います。
※動きは激しめですが動きは簡単です!

LES MILLS SH'BAM

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

LES MILLS DANCE

強度：★★★
最新のグローバルサウンドに合わせた革新的なダンスワークアウト。
ダンスを楽しみながら汗を流すことができます

LES MILLS **barre** 強度：★★
とても軽いウェイトを使った筋トシと有酸素運動を組み合わせたワークアウト

有料プログラム ※前日までの予約必須

【ハンモックヨガ】

ベーシッククラス (PONO)
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!

リラクゼーションクラス (Luana)

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り緩めたりし関節の可動域UP!

【バンジースーパーフライ】

筋トシと有酸素運動をを組み合わせた新しいフィットネスです。
45分で最大700Calを消費! 日頃感じることのない浮遊感を味わえます。

MIZUTAKI lesson [水曜日]

11:00~11:45

【バランスボールエクササイズ】

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、脳トシはもちろん体幹運動にもなります。

MIYAKO lesson [木曜日]

11:00~11:45 **【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。

12:00~12:45 **【Balletone®】 NEW**
フィットネスやバレエ、ヨガにアイディアを受けた動作を組み合わせたヒュージョン系プログラムです。

YOGA

火曜日 11:00~12:00

モーニングヨガ/CHIAKI

呼吸に合わせてゆったりと身体を動かしてリフレッシュしていきます

火曜日 20:45~21:45

パワーヨガ/戸神 佐知子

ポーズを連続的に行うことで筋トシの効果が高く、下半身太りや冷え・むくみの改善に効果的

金曜日 20:45~21:45

ダイナミックフローヨガ/ELLIE

呼吸に合わせて一つ一つの動きを丁寧にすることで、心身の緊張を解きほぐしていきます。

DANCE

月曜日 11:00~12:00

【フラダンス】 /ヒロミ

Hula独特の動きで身体を健康へと導きます
いつも笑顔で楽しく踊りましょう

月曜日 19:30~20:15

【STYLE JAZZ】 /HAZUKI

STYLE JAZZ = パワフルでセクシーなリズムや動きに喜怒哀楽などの感情をこめて踊ります。
初心者の方大歓迎です!

金曜日 10:30~11:00

【はじめてエアロ】

ゆっくりとした音楽に合わせて基本のステップを練習します

金曜日 11:15~12:00

【楽しくエアロ】

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!

円山 可奈子