

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 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 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。
※見た目は激しめですが動きは簡単です！

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。

【ハンモックヨガ】/ 有料プログラム

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い、緩めたいし関節の可動域UP！

※金曜日13時までの予約必須

Pilates

土曜日14:00～15:00

【マットピラティス】 / 中瀬

マットの上で自重や重力、呼吸を使いながら体幹を中心に全身の筋力強化を行います。
姿勢改善や柔軟性の向上、インナーマッスルの強化によりお腹周りの引き締めや様々なパフォーマンスの向上などの効果が期待できます。

YOGA

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行うことで、心身の緊張を解きほぐしていきます。

【バンジースーパーフライ】/ 有料プログラム

日曜日11:30～12:30

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。
45分で最大700Calを消費！日頃感じることのない浮遊感が味わえます

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。

木曜日12:00～12:45

【Balletone®】

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。

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19:30～20:30

【楽しくDANCE】/ HAZUKI

とにかくダンスを楽しくストリートダンスをベースにJAZZ、HIPHOP、SOULなど様々なジャンルをMIXさせた振付、リズムや基礎を楽しく学ぶクラスです

エアロビクス / 円山 可奈子

金曜日11:00～11:45

【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

木曜日19:30～20:30

【楽しくエアロ】

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