

### LES MILLS **BODYPUMP**

強度：★～★★★★★ **LIVE**  
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 **BODYBALANCE**

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 **BODYATTACK**

強度：★★★★★ **LIVE**  
ランジやスクワットなどの自重トレーニングを組み合わせた全身を鍛えられるレッスンです。

### LES MILLS **BODYCOMBAT**

強度：★★★～ **LIVE**  
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 **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 **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

## YOGA

**LIVE** →LIVEレッスンあり

月曜日 19:30~20:15

### エナジーフローヨガ/MIYAKO

太陽礼拝をベースに呼吸に合わせて流れるように体を動かしていきます  
ご自身の内側から感じる活力、エネルギーで心と身体を元気いっぱいにしましょう!

火曜日 11:00~12:00

### ヨガビギナー/RYOMA

基本のヨガのポーズとヨガの呼吸法を使って心と体を整えます

水曜日 14:00~15:00

### リフレッシュヨガ/戸神佐知子

深呼吸とヨガのポーズで体の巡りを良くして疲れや緊張をほぐし、心身共にリフレッシュさせます

土曜日 11:00~12:00

### ヨガストレッチ/Chica

ヨガのポーズを取り入れ、呼吸を意識しながらゆっくり時間をかけて伸ばしていきます  
心地よい伸びを感じてスッキリしましょう♪

## 簡単エアロ

水曜日 19:30~20:30

音楽に合わせて基本のステップを練習します  
心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス発散etc.  
楽しく有酸素運動しませんか?  
円山可奈子

## マットピラティス

金曜日 14:00~15:00

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。  
中瀬 颯樹

## バレトン

木曜日 19:30~20:15

フィットネスやバレエ、ヨガにアイデアを受けた動作を組み合わせたフュージョン系プログラムです!  
ほどよく汗をかき、筋肉に刺激を与えて代謝を上げていきましょう!  
MIYAKO