

LES MILLS BODY PUMP

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 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：★★★★★ LIVE
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 BODY COMBAT

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：★★★

最新のな LIVE
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

火曜日 11:00~12:00
姿勢調整ヨガ/YURINA

猫背・反り腰・骨盤後傾気味の方にオススメ!
綺麗な姿勢へ前進整えましょう

火曜日/木曜日 20:45~21:45
美筋ヨガ/YURINA

ツールを使い、筋肉を緩めてから最後に筋トシをすることで柔らかくしなやかな動ける身体を作っていきます

金曜日 20:45~21:45
リラックスヨガ/戸神

呼吸や体の感覚に意識を向けながら一つ一つ丁寧にっていきます。初心者の方にも優しいヨガです。

土曜日 11:00~12:00
リラックスヨガ/RYOMA

気持ちよくカラダを伸ばして心も体もスッキリさせていきます。

Hula

水曜日 18:30~19:30

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

Kei

エアロビックス

木曜日 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

木曜日 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

コンディショニング系プログラム

水曜日 11:00~12:00

【腸&リンパ美人®エクササイズ】

フィットネスとヨガ・ピラティスの要素を取り入れ、腸&リンパの動きを活性化させ、体と心を整えていきます

MIHO