

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：★★★★★
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 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

火曜日/木曜日 20:45~21:45

美筋ヨガ/YURINA

ツールを使い、筋肉を緩めてから筋トレをすることで柔らかくしなやかな身体を作っていきます

水曜日 12:15~13:00

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

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

Pilates

水曜日 19:30~20:15

マットピラティス/中瀬

体幹を中心とした筋力強化により、姿勢改善やお腹引き締めなどの効果が期待できます

LIVE →LIVEレッスンあり

エアロビックス

木曜日 10:30~11:00

はじめてエアロ/円山可奈子

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/円山可奈子

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♪

コンディショニング系

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

Hula

月曜日 11:30~12:30

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