

## ～各レッスン内容～ 強度：★★★★★ (5段階)



### 📌 LesMILLS BODYPUMP 強度：★★～★★★★★

バーベルやステップ台などを使い筋トレメインで全身を鍛えながらレッスンを行っていきます  
※重量はご自身で選べるので初心者の方も利用できます。

### LesMILLS BODYCOMBAT 強度：★★★

空手やボクシングなどの格闘技の動きを取り入れていくのでストレス発散できるレッスンです。  
※動きは激しめですが簡単な動きなので大人気レッスン！

### 📌 LesMILLS BODYBALANCE 強度：★★

ヨガを中心に太極拳やピラティスの要素が取り入れられているので柔軟性アップが期待できるレッスンです。  
※音楽に合わせてながらバランス感覚を研ぎ澄ませます。

### LesMILLS SH'BAM 強度：★★★

ダンスをアレンジした有酸素運動を行いカロリー消費と脂肪燃焼に効果的なレッスンです。  
※楽しくリズム感をつけることができます。

### LesMILLS ATTACK 強度：★★★★★

スクワットや腕立て伏せ、ジャンプなどの動きを合わせたシェイプアップに有効的です！  
※有酸素運動がメイン！！終わった後は達成感あり！！

### LesMILLS CORE 強度：★～★★★★

体幹と、その周辺筋肉を鍛えられるレッスンです。体幹強化、身体の引き締めがメインです。  
※チューブやプレート使用で強度がご自身で選べます。

### LesMILLS GRIT 強度：★★★★★

心肺機能強化、体幹強化、スピード強化、引き締まった筋肉作り、カロリー消費ができる強高度レッスン！  
※有酸素運動も筋トレもしたい人にオススメのレッスン！！

### LesMILLS BARRE 強度：★★★

筋トレと有酸素運動を組み合わせ消費カロリーは高くきれいにシェイプアップするには最適です  
※体幹を強化することで、美しい姿勢を手に入れることができ、リラックス効果にも期待！

## ～各ヨガレッスン内容～ (LIVE & ZOOM)

### 月曜日：11：00～12：00 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。

### 火曜日：11：00～12：00 姿勢調整ヨガ

→猫背・反り腰・骨盤後傾ぎみの方におすすめ！綺麗な姿勢へ全身を整えましょう。

### 火曜日：21：00～22：00 バランスヨガ

→“使いすぎ”“使わなさすぎ”の偏りを減らし全身をバランスよく動かしていきます！

### 木曜日：20：45～21：45 美筋ヨガ

→ツールを使い、筋肉を緩めてから最後に筋トレ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

→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：10：00～11：00 リラックスヨガ **NEW!**

→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。

## ～フラダンス～

隔週水曜日：19：30～20：30

→Hula独特の動きで身体を健康へと導きます踊ってる最中の笑顔が特徴なので踊りながらHappyに！

## ～コンディショニング系調整系プログラム～

### 腸&リンパ美人®エクササイズ 水曜日：11：00～12：00

→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、身体と心を整えていきます。

## ～簡単エアロ～

木曜日：11：00～12：00

→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♪