





# スタジオプログラム内容解説一覧

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。  
※スタジオへ移動する際はお履物や靴下など、必ず足を覆うものをご着用ください。



## 筋コンディショニング

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> (ボディパンプ)	Studio Natural		バーベルを使用して、全身を鍛えるワークアウトプログラム。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウエイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におすすめできるプログラムです。





## 有酸素

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
<b>LES MILLS BODYATTACK</b> (ボディアタック)	Studio Natural		ジャンプやランなどを使った、シンプルなお有酸素プログラム。瞬発力や持久力の向上、また身体を引き締めたい方にもおすすめできるプログラムです。
<b>UBOUND</b> (ユーバウンド)	Studio Natural		一人用のトランポリンを使用して、ハイテンポな音楽に併せて行う有酸素プログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返し、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できるプログラムです。
エアロピクスオリジナル	Studio Natural		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。(トレーニングパートあり)

## 格闘

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> (ボディコンバット)	Studio Natural		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目指すプログラム。仮想の相手にパンチキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待できるプログラムです。
ファイティングエクササイズ	Studio Natural		DANCE MUSIC に合わせて行うファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたたくさんあり、シェイプアップ効果が期待できるプログラムです。

## ダンス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
<b>LES MILLS DANCE</b> (レスミルズダンス)	Studio Natural		1曲完結構成のダンスエクササイズプログラム。カロリー消費と脂肪燃焼に効果があり、初心者の方からダンスが好きな人まで楽しく踊ることができるプログラムです。
<b>MEGA DANZ</b> (メガダンス)	Studio Natural		ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラム。
<b>ZUMBA FITNESS</b> (ズンバ)	Studio Natural		ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
<b>RITMOS</b> (リトモス)	Studio Natural		ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむプログラム。
フラダンス	Studio Natural		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。

## ヨガ

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
Volcano Yoga リフレッシュ	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方におすすめ。じんわり心地の良い汗をかけるプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
Volcano Yoga デトックス	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
Volcano Yoga ビギナー	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施するプログラム。ホットヨガが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるプログラムです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Volcano Yoga ミドル	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	ホットヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめなプログラム。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおすすめできるプログラムです。
ヨガコリオ	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認していくプログラム。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースでご参加いただけます。
リラックスヨガ	Studio Natural		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
リラックスヨガ ~Warm~	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Volcano Yoga リンパフロー	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行うホットヨガプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
Volcano Yoga 骨盤調整	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方におすすめのプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
スリムフローヨガ ~Warm~	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができるプログラムです。
Seasonal Flow Yoga ~Warm~	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	通常のヨガよりも多くのカロリーを消費が期待できるプログラム。また大量の発汗により毛穴が開き、老廃物が排出され、より健康的で若々しい(アンチエイジング)肌を保つことにも期待できます。
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> (ボディバランス)	Studio Volcano Studio Natural	バスタオル 水500ml以上 (Volcanoのみ)	ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化し、心身の調整を図るプログラム。
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ※FX/ST (ボディバランス)	Studio Volcano Studio Natural	バスタオル 水500ml以上 (Volcanoのみ)	FX(フレキシビリティ)⇒ヨガをベースに太極拳の要素を取り入れ、柔軟性を高め、心身の調整を図るプログラム。 ST(ストレングス)⇒ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れ、体幹を強化し、心身の調整を図るプログラム。



## ピラティス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
HOTピラティス	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していくプログラム。日常生活の中でバランスの崩れてきている部分を整え、負担の軽減や姿勢改善、パフォーマンス向上などに期待できます。

## 健康&リラックス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
背骨コンディショニング	Studio Natural	フェイスタオル	肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出ると言われている背骨の歪み調整を行うプログラム。背骨コンディショニングの理論に基づいた、日々の健康体操です。自分自身での健康維持の方法が身につくプログラムです。
整体オリジナル ~Warm~	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	整体の手技をベースに身体のセルフマッサージを行い、健康増進や体質改善を目指すプログラム。(インストラクターにより内容に違いがございます。)
筋膜リリース	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	フォームローラーを使い、身体の筋膜を緩めることにより機能改善を目的とするプログラム。

## 女性向けプログラム

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
美軸ラインエクササイズ	Studio Natural		体幹を伸ばす・締める・捻る動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すプログラム。
美軸ラインストレッチ ~Warm~	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラム。
美軸フェイス ~Warm~	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えていくプログラム。顔とカラダは一枚の皮膚でつながっており、凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、カラダのこばりを解消します。
ペルビックストレッチ ~Warm~	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに期待できるプログラム。
骨格トレーニング <i>Re:style Focus</i> ~Warm~	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	温かい環境で筋肉をほぐしながら、正しい骨格ラインへ導くための姿勢を知り、筋肉の強化と美ボディーを目指すトレーニングプログラム。
<b>Wow! HIP</b> (ワオヒップ)	Studio Natural		バンドを使ってヒップトレーニングをするプログラム。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。
<b>Wow! HIP</b> (ワオヒップ)	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	バンドを使ってヒップトレーニングをするプログラム。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。