

スタジオプログラム内容解説一覧

2023・10月～

エアロビクス

※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。ご了承ください。

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
エアロビクス			シンプルなお動作で、気持ちよく汗をかく有酸素系エクササイズプログラムです。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。
UBOUND LESMILLS BODYATTACK	トランポリン		一人用のトランポリンを使用しハイテンポな音楽に合わ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)、筋力向上が期待できます。
			プッシュアップ、スクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングクラス

格闘

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
LES MILLS BODYCOMBAT			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的としたプログラムです。
FIGHT DO			キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きをベースにシンプルかつダイナミックに行います。有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させることができるプログラムです。

ダンス

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
フラダンス ～マリアナスタイル～ ZUMBA (ズンバ)			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせてボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラムです。 ※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。ご了承ください。
FIGURE 8 (フィギュアエイト)			7種類の競技ランダンススタイル(メレンゲ、サンバ、サルサ、ジャズ、パソドブレ、ルンバ、ボレロ)を取り入れたアメリカ初のダンスフィットネスプログラムです。
K-POP DANCE GROOVE J-POP			K-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけやすいクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
DANCE GROOVE J-POP			J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果も上げ、汗をかくプログラムです。初めての方でもご参加頂けます。
Balletone (バレトン)			フィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるようにして行うクラスです。心肺機能、筋力、柔軟性向上に役立ちます。
ベリーダンス			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心にを行うダンスクラス。
LES MILLS SH'BAM (シバム)			シンプルなお振り付けで1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラム。
チャオチャオフィット			K-POP要素を取り入れた筋トレ+ダンスの融合ボディメイクエクササイズ。 ダンスが苦手な方でもご参加いただけます。

筋コンディショニング

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
LES MILLS BODYPUMP	ステップ台		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うプログラムです。
LES MILLS CORE	バーベル マット チューブ		腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラムです。
グラマラスフィット			「アウトマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。
アニマルフロー	ヨガマット		自分の身体のみで行なう、アニマルの動きをモチーフにしたワークアウトです。手首のウォームアップから始まり、体のアクティベーション、ストレッチの種目を行なってからフローとしてくつろぎの動きをミックスさせていただきます。ヨガやプレイダンスなどの要素もあり、柔軟性アップ、ボディメイク、身体能力向上に非常に効果的です。

ヨガ&健康&リラックス

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
フィットコンディショニング	ヨガマット		日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下～足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラムです。
24式太極拳 LES MILLS BODYBALANCE	ヨガマット		武術として有名な中国の国民健康体操のクラスです。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。 ※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。ご了承ください。
ヴォーカリズム			楽しく歌の練習をしながら声を発生することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つクラスです。
リラックスヨガ	ヨガマット		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ヨガプログラムです。 ※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。ご了承ください。
ストレッチクラス	ヨガマット		流れよく全身を使い、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチプログラムです。(毎回同じ動きを行います。)
ベルビックスストレッチ	ヨガマット		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、下腹部の引き締めなどに効果のあるプログラムです。
ピラティス	ヨガマット		アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに有酸素やコアストレッチを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトプログラムです。
フロピラティス	ヨガマット		正しい姿勢で様々なポジション(横臥位、伏臥位、仰臥位等)で多くのエクササイズを行い強化やボディコントロールを繋げるクラス。
骨格メイク Re:style	ヨガマット		正しい骨格アライメントに持つための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラムです。
スリムフローヨガ	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いているヨガプログラムです。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ます。 ※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。ご了承ください。
YOGAコリオ	ヨガマット		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。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。

HOTプログラム (女性専用スタジオ～Studio Volcano)

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
HOT美輪ラインストレッチ	ヨガマット	バスタオル・水1L	体幹を強く、美しい輪からしなやかに動く関節や筋をつくり、立っただけでも動いていてもしなやかに美しい動きを目指すプログラムです。
HOT eyeリカバリー	ヨガマット	バスタオル・水1L	目を良くするセルフ整体です。お顔の指圧や関節をねじり、反らす動きでドライアイ、スマホ老眼を予防し視界をクリアしていきます。眼精疲労や肩こり、腰痛が気になる方にもおススメです。※必ず裸眼でご参加下さい。メガネケース、コンタクトケースをご準備が必要です。気になる方は手をきれいにすりエトティッシュがあると安心です。
HOT整体オリジナル	ヨガマット	バスタオル・水1L	暖かい環境の中で、自分の身体を様々な角度から動かす、身体の芯をほぐしたり、柔軟性が向上するプログラムです。
HOTYOGAリフレッシュ	ヨガマット	バスタオル・水1L	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3か月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
HOTYOGAデトックス	ヨガマット	バスタオル・水1L	心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3か月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れた方におススメするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
HOTYOGA骨盤調整	ヨガマット	バスタオル・水1L	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です。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧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。ご了承ください。
HOTピラティス	ヨガマット	バスタオル・水1L	室温36℃・湿度65%の環境でピラティスを行うことにより筋力の柔軟性が増し、脊柱の動きや骨盤の動きがしやすくなる事によりエクササイズの効果が高めるクラスです。
HOTYOGAビギナー	ヨガマット	バスタオル・水1L	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGA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クラスです。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。
HOTYOGAミドル	ヨガマット	バスタオル・水1L	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。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ススメです。
骨格メイク Re:style Focus	ヨガマット	バスタオル・水1L	暖かい環境で正しい骨格アライメントに持つための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラムです。
HOTYOGAリンパフロー	ヨガマット	バスタオル・水1L	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)を中心に行うプログラムです。
Brain to Balance	ヨガマット	バスタオル・水1L	体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつなぐための全身のバランスをはかる新感覚エクササイズ。