

VIRTUAL STUDIO LESSON

カテゴリー	プログラム	内容	効果
格闘技		BODYCOMBAT™は、格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。心肺機能を強化し、終わった後は全身がみなぎるように感じるでしょう。他者との接触は一切なく、覚えにくい複雑な動きもありません。	• 身体の調子を整え、シェイプアップする効果 • 筋力と持久力の向上 • 自身の向上
ヨガ		BODYBALANCE™は、どなたでも参加できる新しいヨガクラスです。音楽に合わせて様々な動作を行うことで心と身体が元気になり、暮らしの質を高めることができます。	• 関節の柔軟性と可動域の向上 • 身体の調子を整え、シェイプアップする効果 • 心の健康
ダンス		LES MILLS DANCEとは、動きがシンプルな動きを繰り返しながら、1曲完結型で進めるダンスプログラムです。ジャズやコンテンポラリーダンス、ラテン、モダンなど、様々なジャンルのダンスが楽しめるので、ワークアウトをしながらダンススキルを向上させたい人やダンスが好きな人に最適です。	• 脂肪燃焼 • 身体の調子を整え、シェイプアップする効果 • 自分らしさの表現力の向上 • 身体全体の協調性の向上
H.I.I.T		GRIT™ Cardioは、心肺機能を向上させ、スピードを身につけると共に脂肪を最大限燃焼することを目的とした 30 分の高強度インターバルトレーニングです。	• 短期間で心肺機能を向上 • スピードを身につける • ワークアウト中の脂肪燃焼を最大限にする
CARDIO		筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激させます。	• 脚力と背筋力の強化 • 筋力と持久力の向上 • 瞬発力の向上