

毎週木曜日 14:00～14:45



ステップや動きにこだわることなく、ラテンのリズムを感じながら、楽しくダンス！心も身体も元気にシェイプアップにも効果的なクラスです。



毎週火曜日 9:00～9:45

楽体（チューブ）ストレッチ

楽体（らくだ）というチューブを使用し、ストレッチやヨガのポーズを身体をほぐし動いていきます。肩甲骨を動かすことで姿勢改善・首や肩こり解消・脂肪燃焼効果・代謝アップ・体幹強化などさまざまな効果が期待できます。朝から身体を動かし心も身体もスッキリさせて気持ちの良い1日をスタートしていきましょう。

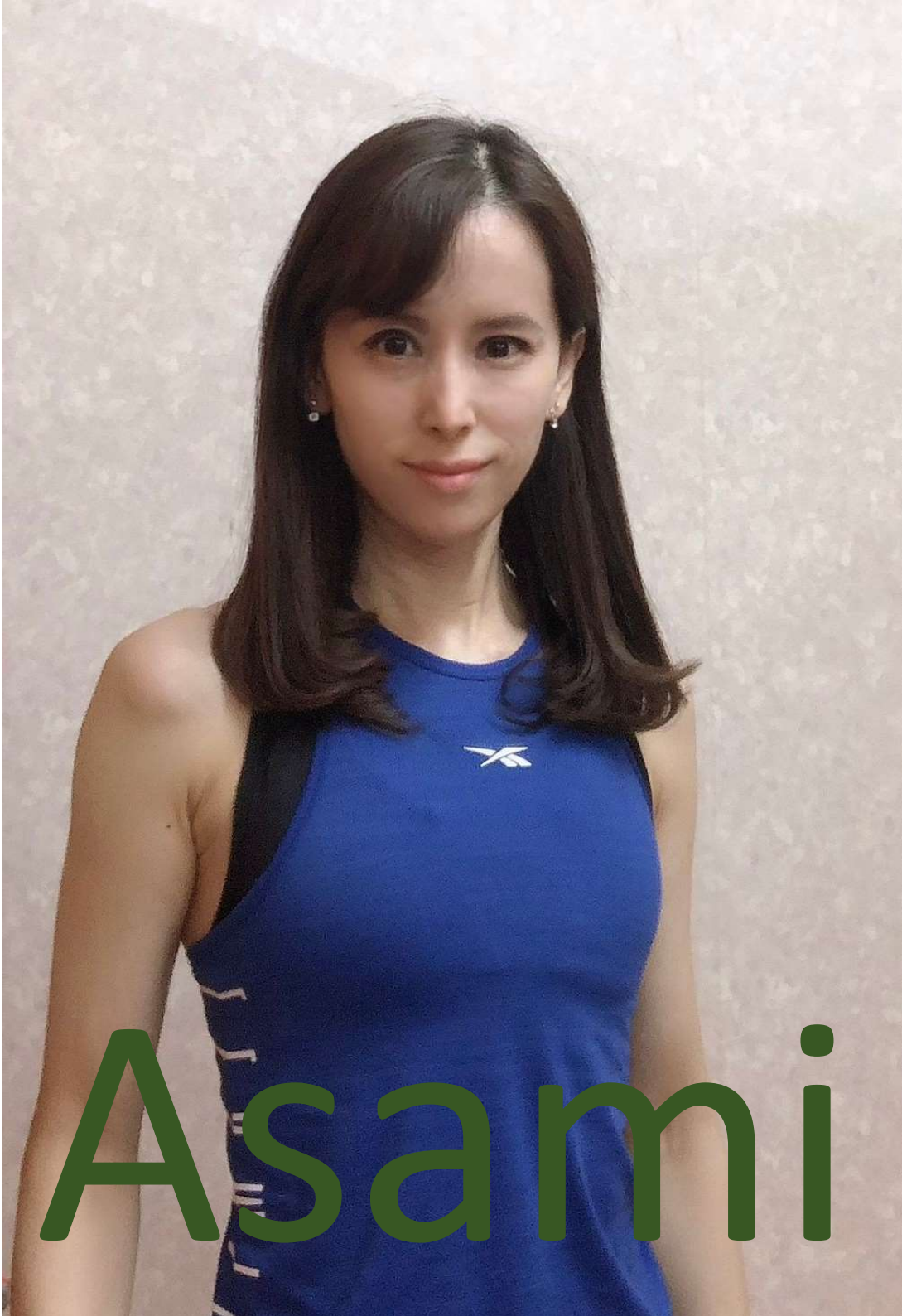
毎週火曜日 10:45～11:00

Let's JUMP!

Let's JUMP! は一人用トランポリンを使用し、聴き馴染みのある曲にシンプルに動きを合わせて行うエクササイズです。運動効果は1時間で600～800kcalも消費!!安全に体脂肪を燃焼してくれるので、様々な年齢層の方々に参加していただける、まさに究極の“有酸素エクササイズメソッド”です!ダイエットしたい方にもオススメ!一緒に楽しくJUMP!!しましょう。



Aki



毎週土曜日 10:30～11:00

LES MILLS BODYCOMBAT

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。軽快な音楽や、専用にアレンジされた洋楽に合わせて、楽しい時間を過ごしながらストレス発散させましょう！

毎週土曜日 11:30～12:00

LES MILLS DANCE

1曲完結型のワークアウトです。ダンス好きな人はもちろん、ダンス経験がなく不安な方も、動きを何度も繰り返すので初心者の方でも楽しんでいただけます。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的です。一緒にダンスを楽しみましょう。



Kozzi

毎週月曜日 10:00～10:45
毎週月曜日 20:15～21:00

LES MILLS
DANCE

一曲完結のダンスワークアウト。シンプルな動きでダンス未経験者からダンス経験者まで楽しむことができます。また、強度調整可能なためハードに動きたい方へもお勧めです。ダンスのきっかけにご参加ください。

毎週月曜日 11:00～11:45
毎週日曜日 10:00～10:45

 **ZUMBA®**

誰でも楽しめる!

インストラクターの動きをまねて体を動かすZUMBAは、動きを覚えるダンスプログラムとは違い、その一瞬一瞬を楽しむ事ができ、まるでパーティーにいるような感覚で年齢、性別問わずどなたでも楽しめるプログラムです!

毎週月曜日 21:15～22:00

LES MILLS
BODYCOMBAT

ボクシング、テコンドー、空手等様々な格闘技を楽しむクラスです。音楽に合わせてパンチやキックを打ち、ストレス発散・脂肪燃焼しましょう。

毎週金曜日 10:45～11:30

ヨガ&ストレッチ

簡単なストレッチ、セルフマッサージなどをしてから
ゆっくりとやさしいヨガのポーズに移っていきます♪
やさしいポーズもじっくりやれば
様々な効果が期待できます。
初心者様から、リラックスしたい方などなどお気軽に
お越し下さい。

毎週金曜日 11:45～12:30

ラテンダンスエクササイズ

陽気なラテンミュージックに合わせてながら、サルサ、
バチャータ、レゲトンなど踊りエクササイズしてい
きます。腰回りの引き締めにも効果が期待できます。
お待ちしております♪



MAIKO

毎週日曜日 16:00～16:45

疲労回復

リフレッシュヨガ

ヨガ初心者の方や体が硬い方でも安心して受けて頂けるクラスです。

呼吸を深め、心地良く体を動かすことで心も体もリフレッシュできます♪

一緒に楽しくヨガをしましょう！

筋トレや有酸素運動の前後に合わせて行くと、より効果的です♪



MANAE

毎週水曜日 13:30～14:15

バレトン

バレトンは『フィットネス』『バレエ』『ヨガ』を組み合わせた有酸素運動です。フィットネスで筋力アップ、バレエで体幹を鍛え姿勢改善、ヨガで心身ともにリラックス♪シンプルな動きで大量に汗をかき脂肪燃焼効果バツグンです！

MAYYA



毎週火曜日 11:15～12:00

毎週土曜日 16:00～16:45



ZUMBA®は、フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、様々な要素を融合させた、グローバルなライフスタイルプログラムです。ズンバのクラスは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできる、そう、まさに“フィットネスパーティー”です。

毎週火曜日 12:15～13:00

LES MILLS **BODYCOMBAT**

ボディコンバットとは、キックボクシング、ムエタイ、テコンドー、空手を始めとした格闘技にヒントを得た全身トレーニングです。軽快な音楽や、専用アレンジされた洋楽に合わせて、格闘技の技を元に編み出されたエクササイズを行います。走ったりするのが苦手な方や、体育での苦手意識から運動を敬遠してしまっている方にもおすすめです。



毎週水曜日 20:15～21:00



ZUMBA®を担当させて頂く
NAOです!多彩なジャンルの
音楽に合わせて、自由に踊るダ
ンスフィットネスです。年齢
も性別も関係無し!皆んなで楽
しく盛り上がりましょう♪ス
トレス発散にピッタリ!スタジ
オでお待ちしております♪



毎週水曜日 11:00～11:45

毎週金曜日 20:30～21:15



メレンゲ、レゲトン、サルサなど様々なジャンルの曲に合わせて踊ります。ご自身のペースで強度の調整が可能ですので、初めての方から経験者まで、どなたでも楽しめます♪

毎週金曜日 19:30～20:15

フィットネスフラ

フラのハンドモーション、ステップを使用し、ハワイアンソングに合わせて踊る有酸素運動です。しっかり身体を動かして脂肪燃焼して、ハワイアンソングで癒されてみませんか?!

無料貸し出しパウ（フラで身に付けるスカート）を準備して、お待ちしております。

毎週金曜日 13:30～14:00

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた、裸足で行うエクササイズです。老若男女問わず効率良く全身を鍛えられる有酸素運動で代謝アップ！

毎週金曜日 14:15～15:00

ダンスワークアウト

ダンスの基礎や簡単なステップ、振り付け、筋トレを取り入れたレッスンです！ダンスをやってみたい、ダンス初心者で基礎を強化したい、リズム感を鍛えたい、音楽が好き！どんな方でも大歓迎です♪一緒に楽しくカラダを動かしましょう！



Riko



毎週水曜日 12:00～12:45

優しいピラティス

ピラティス初心者の方、苦手な方も、ご参加頂けるクラスになります♪

もちろんピラティス大好きな方もお待ちしております♪

インナーマッスルに刺激を与えて美ボディ目指して行きましょう♪

毎週木曜日 9:00～9:45

朝ヨガ

ゆっくりとした呼吸と共に、朝の身体の調子を整えていきます。血流の改善、体のコリをほぐすなど効果が期待できます。1日を爽やかなスタートに!!朝ヨガで整えていきましょう。

毎週木曜日 10:00～10:45

フローヨガ

フローヨガは呼吸と身体の動きをひとつに、流れる様にヨガのポーズをとっていきます!!
身体全体大きく使って、心と体のリフレッシュをしましょう!!代謝・体力をUPしたい方におススメのクラスです。初心者の方もぜひご参加してくださいね。

yuka



YUKO

毎週月曜日 19:15～20:00

毎週火曜日 19:45～20:30



ラテンを始め世界中のダンス
音楽を取り入れた何米生まれ
のダンスエクササイズプログ
ラムです。

インストラクターの真似を
するだけ！世界中の音楽で楽
しく動きましょう！



伊藤優綺

2月8日（木） 20:00～20:45

3月14日（木） 20:00～20:45

LES MILLS **BODYCOMBAT**

LES MILLS BODYCOMBAT(レズミルズ ボディコンバット)は格闘技の動きを取り入れたワークアウト。音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。

毎週水曜日 10:00～10:45

リフレッシュヨガ

ヨガの基本のポーズ、ちょっとチャレンジしてみるポーズを楽しみながら、年齢を越えていく身体作りを目指します。50代のインストラクターのクラスです。

毎週土曜日 15:00～15:45

優しいヨガ

「これからヨガを始めたい。」と思っている方、「普段あまり運動しないけど、なにか身体を動かしたい。」と言う方にお勧めのクラスです。セルフチェックを通して、ご自分の身体の理解を深めながら、ヨガに親しんでいきましょう。



高田恵