

スタジオプログラムのご案内

◆エアロビクス系

クラス名	クラス内容
エアロビクス 初級	エアロビクスを初めて間もない方、あまり慣れていない方向けのクラスです。基本姿勢と簡単な動きで全身を使います。
エアロビクス 上級	十分に慣れた方向けのクラスです。基本動作プラス[弾む]動きを取り入れたローインパクトクラスです。

◆コンディショニング系

バレトン	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができるクラスです。
健美操	東洋医学と西洋医学が結合された体操です。深く沢山の呼吸法を習得し心と身体を総合的にリフレッシュさせるクラスです。
ピラティス	筋肉の緊張をほぐし、体の中心部を鍛えることでバランスの良い美しいボディラインを作りあげるクラスです。
ボディメイク	自己負荷での筋力トレーニングとバランストレーニングを組み合わせ、理想的なボディラインの構築を目指すクラスです。
骨盤調整	ぽっこりお腹の解消やヒップアップなど、理想のボディラインづくりに効果的なクラスです。
陸モビ&ストレッチ	モビバンを使用し、肩周りやインナーマッスルを効率よくエクササイズします。関節や筋肉を大きく動かし、可動域も広がり怪我予防にも繋がるクラスです。
健康体操	ストレッチや筋力トレーニングを行い、運動の習慣を身につけていくクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
ファンクショナル トレーニング & ストレッチ	ケガの予防や良い姿勢をつくるための体幹トレーニングとストレッチを行います。

◆リラクゼーション系

ヨガ	ヨガの基本をマスターするクラスです。どなたでも気軽に楽しめます。動かしながら【外】と【内】から総合的に身体を調節します。
ウェーブリング ヨガ	ウェーブリングと呼ばれる器具を使用するヨガのクラスです。柔軟性向上・疲労回復にお勧めです。
ストレッチポール	ストレッチポールを使用し、姿勢や癖により歪んだ身体を正しい姿勢に導くクラスです。

スタジオ特別定員人数

スタジオA：25名

スタジオB：20名

ライブレッスンは全て整理券制
開始30分前から3階ジム
カウンターにてお渡しします

LES MILLS
VIRTUALS

バーチャルレッスンのご利用案内

- 映像を使用したセルフレッスンです。インストラクターはおりません。
- バーチャルレッスンは整理券不要です。
- レッスン開始おおよそ10分前からご入場いただけます。
- 開始後ご自身のタイミングで入退場いただけます。
- 入退場の際は周囲の方へのご配慮をお願いいたします。
- レッスン中は周囲の方と距離をあげ、会話はお控えください。
- 終了後は速やかにご退場ください。
- 使用後のマットはクリーナーで消毒し、元の位置に戻してください。
- ルール・マナーへのご協力をよろしくお願いいたします。

◆ダンス系

クラス名	クラス内容
ZUMBA	ラテン系エクササイズを中心に、様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んだクラスです。フィットネス効果も高く脂肪燃焼などの効果も期待できます。
RITMOS	アルゼンチン生まれの「RITMOS®」は、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
バレエ	バレエの基本的なポジションやステップを習得し、柔軟性を養いながらしなやかな体作りを目指すクラスです。(特別定員:8名)

◆格闘技系

マーシャルアーツ	キックやパンチなど格闘技の要素を取り入れた有酸素プログラムです。ストレスの発散もでき、楽しく汗をかきたい方にお勧めのクラスです。
シェイプ ボクシング	ボクシングの実践的レッスンをテーマとし、音楽に合わせてパンチ、ステップ、コンビネーションの基礎動作を習得するクラスです。

◆レズミルズプログラム

ボディコンバット	カーディオ（有酸素）トレーニングのクラスです。様々な格闘技からインスピレーションを受けたハイエナジーワークアウトを行います。
ボディパンプ	ストレングス（筋力）トレーニングのクラスです。バーベルの上下運動により、短時間で、引き締まったメリハリのある身体を手に入れます。
ボディステップ	有酸素トレーニングのクラスです。ステップ台の昇降運動により、本当にヒップと太ももを引き締めることができるフルボディカーディオワークアウトです。
ボディバランス	フレキシビリティ（柔軟性）トレーニングを行います。精神、身体とともに、生き方そのものを向上させるヨガベースのクラスです。
シーエクサークス	コア（体幹）トレーニングのクラスです。強い身体づくりに欠かせない体幹を鍛えます。
シバム	ダンスのクラスです。誰でも楽しめる、ハマったら抜け出せない最高に魅力的なダンスワークアウトを行います。
ボディアタック	カーディオのクラスです。まったくの初心者からより強度を求める人まで幅広く対応したハイエナジーワークアウトを行います。



プールプログラムのご案内

●水中運動系

クラス名	クラス内容
痛みバイバイ	その場での運動が中心です。水の特性を活かし、下半身の関節可動域を広げ、柔軟性を養いながら関節の痛みの緩和と筋力アップを目指します。
ウォーキング& ジョギング	プールがはじめての方から水に少し慣れた方向けの有酸素運動をしています。
らくらく ウォーキング	陸上ではできない動きも水中で身体を大きく使いウォーキングを行います。
モビバン ウォーキング	モビバンを使用し、水中を歩きながら関節や筋肉を大きく動かし怪我のしにくい体を作ります。水中運動が初めての方・関節痛の方にオススメです。
ストレッチ& ショートアクア	ストレッチで柔軟性を養います。水の特性を活かし、ショートクラスで泳げない方でも楽しめます。
ストレッチ& スイム	首や肩周りのコリをほぐし、リラックスした状態でゆったり泳ぐクラスです。首・肩・腰などに痛みがあってあまり泳げない方、体力的に長く泳げない方にお勧めです。
アクアビクス45	リズムカルな運動で効率よく脂肪燃焼を行うことができるクラスです。

●水泳指導系

初心者	水泳の基本の水中姿勢やキックを中心にクロールまで習います。初めての方はここからどうぞ。目標は息継ぎなしのクロールと背面キックです。
初級	背泳ぎとクロールの息継ぎを取得して、2.5M完泳を目指すクラスです。目標は、クロールと背泳ぎで2.5Mと平泳ぎの板キックです。
中級	25m泳げる方を対象に、バタフライと平泳ぎを習って4泳法の完成を目指します。目標はクロールで50m、他の種目25m以上です。
上級	4泳法泳げる方を対象に、むだのない泳ぎを身につけて泳力向上を目指します。目標は4種目の完成と個人メドレーです。
月替りレッスン	4泳法を1ヶ月ごとに練習していきます。基本の確認・技術の向上したい方におすすめです。
マスターズ	マスターズ大会に出場する方、興味がある方を対象に競技力向上を目指します。

トムスポーツアカデミー
SPORTS ACADEMY

レズミルズ バーチャル

Les Mills VIRTUAL

初心者の方も気軽に参加できる映像プログラムが登場！

「Les Mills VIRTUAL」は、レズミルズのライブレッスンをバーチャル環境で再現します。世界屈指のインストラクターによる最先端のグループエクササイズを間近に感じることができるのが「Les Mills VIRTUAL」の特徴です。