



AYUKA

Lesmills THE TRIP

暗闇の中、スクリーンに映し出される映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐ、エンターテインメントサイクルワークアウトです！映像に合わせて、立つ、座る、ペダルの重さや漕ぐスピードを変えることによってしっかりカロリーを消費し、モチベーションもアップします！

LESMILLS DANCE

様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受けたプログラム。動きがシンプルで繰り返しが多い為性別に関わらずダンスが好きな方、カロリー消費や脂肪燃焼したい方におすすめです。

BODYATTACK

BODYATTACKは、エネルギッシュな音楽に合わせて筋力トレーニングに役立つスクワットやプッシュアップ、またジャンプやランジ、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です。

BODYCOMBAT

BODYCOMBATは、空手、ボクシング、テコンドーなど格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。音楽に合わせて、仮想の相手にパンチやキックを繰り出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。



篠田

お身体整えフローヨガ

股関節、肩凝り、ウェストシェイプ、
骨盤調整などなど

毎回テーマを変えてお身体を
整えるクラス

たっぷりとした呼吸と共に流れるように
気持ちよく動いていきましょう

パワーフローヨガ

力強くテンポよく

呼吸と体幹を意識して

全身動かしていきましょう

45分があっという間と感じられるクラスです



FIT-EASY SHIZUOKA INTER INSTRUCTOR





杉山美紀

BODY JAM

ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウトの構成になっています。ダンスに夢中になりながら脂肪燃焼していきましょう。

Lesmills Dance

動きとテクニックにフォーカスし、覚えやすく参加しやすい45分間のダンスエクササイズです。身体を鍛えながらダンススキルを向上していきましょう。

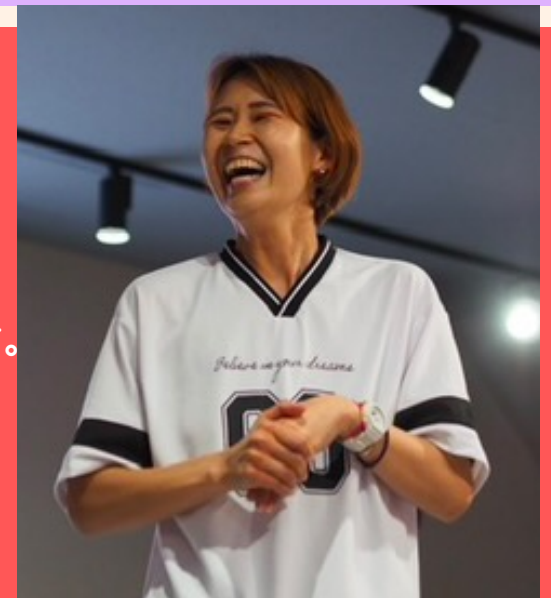
LESMILLS PILATES

夢中になれる音楽と振り付け、そして科学的に裏付けられた最新のピラティスエクササイズ。現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、腹部、臀部、背部、股関節周りを鍛え、正確なテクニックとコントロールが身に付きます。伝統的なピラティスとLes Millsエクスペリエンスの融合により、ハッピーな気持ちでクラスを終えることができます。

BODY COMBAT

ボディコンバットは格闘技の動きを取り入れた有酸素エクササイズです。選り抜かれた音楽があなたのトレーニングを後押しをしてくれること間違い無しです。ストレス発散、脂肪燃焼効果、体力増進などの効果が期待できます。

15分のテクニッククラスで動きのポイントを学び
30分のクラスでより効果的に楽しめる内容になっています。
ぜひ一緒にボディコンバットを楽しみましょう🔥



SATOKO





KURUMI

ベーシックエアロ

エアロビクス初めての方も十分慣れた方もお楽しみ頂けるプログラムです。
エアロビクスの基本動作習得や、持久力向上を目指します！

Dance Fitness

K-popをはじめとするトレンドミュージックに合わせたコレオをお楽しみながら
脂肪燃焼していきます。ダンスの基本であるアイソレーションを行い
しなやかな身体をつくりましょう！

Fitness Belly

ベリーダンスの基本動作やステップを楽しむダンスエクササイズです。
ウエスト周辺の筋肉を使うことで、身体を引き締めながら
自然でしなやかな身体づくりができます！

ZUMBA

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズをする
ダンスフィットネスです。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ことができ、まるでパーティーにいるような感覚で
どなたでも楽しめるプログラムです！

MEGADANZ

ジャズダンス・HIPHOP・ラテン・ディスコ・レゲトンなど、世界中のさまざまなジャンルの
ダンスを楽しむことができます ✨

動きを繰り返しながら少しずつ振付を身につけていくので、初めての方も安心して楽しめます



音楽に合わせて、楽しく気持ちよく身体を動かしましょう 🕺



セルフストレッチ

ストレッチには関節の可動域が広がることによるケガ防止、疲労軽減、慢性的な痛みの緩和などの効果があります。
身体がほぐれると自然と心もリラックスします。
ご自身をいたわる時間を一緒に過ごしていきましょう。



マットピラティス

ピラティスはリハビリのために始められたものなのでどなたでも始めやすい運動です。このクラスではマット1枚で自重を使って行います。
筋力の強化や柔軟性の向上、特に姿勢改善をしたい方にオススメです！
心身の健康を保ち、パフォーマンスアップ効果もあります！



Reika

