










LES MILLS

プログラム紹介

カテゴリー	プログラム	内容	所要時間	効果	最大消費カロリー
筋力 	LES MILLS BODYPUMP	BODYPUMP™は、どなたでも参加できるウエイトトレーニングクラスです。低～中負荷×高回数のトレーニングを行うBODYPUMP™では、全身を使ったワークアウトで高い脂肪燃焼効果を得られます。	60 45	<ul style="list-style-type: none"> 筋力と持久力の向上 身体の調子を整え、シェイプアップする効果 骨の健康維持 	560kcal
カーディオ 	LES MILLS BODYCOMBAT	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、終わった後は全身に力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。	60 45	<ul style="list-style-type: none"> 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 自信の向上 	740kcal
フレックス 	LES MILLS BODYBALANCE	BODYBALANCE™は、どなたでも参加できる新しいヨガクラスです。音楽に合わせてさまざま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。	60 45	<ul style="list-style-type: none"> 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 	-
カーディオ 	LES MILLS BODYATTACK	BODYATTACK™は、プッシュアップや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の動きを組み合わせた、ハイエナジーフィットネスのクラスです。	45	<ul style="list-style-type: none"> 敏捷性、協調性、筋力、持久力の向上 心肺機能の改善 	675kcal
ダンス 	LES MILLS BODYJAM	BODYJAM™は、音楽、カルチャー、ダンスの究極のコンビネーションです。ダンスを楽しみたい方なら、これで決まりです。	45	<ul style="list-style-type: none"> 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 	-
体幹 	LES MILLS CXWORX	CXWORX™には、ウエストラインを引き締めながら、より強靱な肉体をつくるために不可欠な要素が取り入れられています。体幹は全身をひとつにまとめる要です。体幹を鍛えることにより、あらゆるパフォーマンスを向上させることができます。	30	<ul style="list-style-type: none"> 身体を引き締め、調子を整える効果 体幹筋を鍛えることでバランス感覚やけが予防につながる 身体機能を高め、より動ける身体を手に入れることができます 	-
coming soon 	LES MILLS GRIT STRENGTH	LES MILLS GRIT™ Strengthは、筋力を高め、身体を絞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 (H.I.I.T) です。このワークアウトでは、バーベルやウエイトプレートに加え、自重を利用してすべての主要な筋肉群に強い刺激を与えるエクササイズを行います。	30	<ul style="list-style-type: none"> 短時間で筋力向上 身体を絞り、筋肉を増強 短時間で鍛え上げた身体を手に入れる 	400kcal
coming soon 	LES MILLS GRIT CARDIO	LES MILLS 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 (H.I.I.T) です。	30	<ul style="list-style-type: none"> 短時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 	400kcal
coming soon 	LES MILLS GRIT PLYO	LES MILLS GRIT™ Plyoは、アスリートのように動ける身体をつくることを目的とした、プライオメトリクスに基づく30分の高強度インターバルトレーニング (H.I.I.T) です。	30	<ul style="list-style-type: none"> 短時間で運動能力を向上 瞬発力の強化 アスリートのような絞った身体をつくる 	400kcal