

プログラム		時間	内容
レズミルズ			
BODY COMBAT		45	空手やボクシング・ムエタイなど様々な格闘技要素を取り入れ、心肺持久力向上や脂肪燃焼効果、ストレス発散効果があるプログラムです。
G R I T	Strength(ストレンクス)	30	ウェイトリフティング動作を軸に構成したストレンクストレーニングのプログラムです。
	Cardio(カーディオ)	30	ランニング動作を軸にした自体重トレーニングのプログラムです。
B A L A N C E	FX(フレキシビリティ)	45	ヨガの動きを通して関節可動域を広げ、柔軟性を向上させることを目的としたクラスです。
	ST(ストレンクス)	45	ヨガやピラティスをベースにした動きを通して筋持久力や安定性の向上を目的としたクラスです。
LESMILLS DANCE		45	ダンススキルを向上させたい方や、ダンスが好きな方にとって最適のプログラムです。
CORE		30	体幹、主に腹部・臀部・背部を中心に効かせる筋力トレーニングのプログラムです。
TONE		30	筋肉や心肺機能、体幹のトレーニングを効果的に組み合わせたプログラムです。
BtoBスタイルコントロール		45	体幹・肩甲骨・骨盤 それぞれの回旋動作を軸に、脳と身体をつなぐ新しい有酸素運動です。
エアロビクス			
ベーシックエアロ		40	初心者の方にも簡単なはずまない動きだけでエアロビクスに慣れていくプログラムです。
ダンス			
ZUMBA		30	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズプログラムです。
ヨガ			
ボディメイクヨガ		45	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指すプログラムです。
ホットYOGA45ek		45	ウエスト周りを使用する座位のポーズを多く行い強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるプログラムです。
ホットYOGA45do		45	立位のポーズを中心に、より運動強度を高め発汗作用を促していくプログラムです。
EARTH		45	シンプルなヨガの動きで、心・身体・呼吸を整え、身体も心もリラックスさせていくプログラムです。
MARS		45	ホットの環境の中、シンプルなヨガの動きで汗を流し、リフレッシュしていくプログラムです。
エアリアルヨガ		30・45	天井から吊るされた布を使い、さまざまなポーズをとり筋肉や関節をほぐしていくプログラムです。
ヨーガ		60	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラムです。
リフレッシュヨガ		45	優しいポーズで全身をゆったりほぐしていくプログラムです。
コアビューティヨガ		45	身体の中心となる体幹部の柔軟性・筋力UPでバランスのとれた身体へ導くプログラムです。
フローヨガ		45	呼吸に合わせて流れるように動くことにより、呼吸が深まり身体がほぐれるプログラムです。
その他のプログラム			
ピラティス		45	インナーマッスルを強化し、体の柔軟性を高め、しなやかな動きや正しい姿勢に導き、健康的で美しい体を目指すプログラムです。
ポールストレッチ		30	背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じるプログラムです。