

スタジオスケジュール詳細一覧（2025年4月～）

<エアロビクス・ステップ系>

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
エアロビクス	45分 60分	ノリの良い音楽に合わせて、楽しく、全身をダイナミックかつ、バランスよく動かす、有酸素プログラムです。※担当者によって内容は異なります。	☆～ ☆☆	☆～ ★★★
BODYATTACK	45分	シンプルな動きでダイナミックに動くハイインパクトなレッスンです。エアロビクスが苦手な方や初めての方でも安心してご参加できます。脂肪燃焼やスタミナアップにオススメです。	☆☆☆	☆～ ★★
体幹フィットピクス	45分	有酸素トレーニングや筋力トレーニングをバランス良く取り入れたクラスです。ウォーミングアップはエアロビクスを20分程行い、身体を温め、3～5種類の自重トレーニング後、クールダウンはストレッチで終了します。	☆☆☆	☆～ ★★★
ステップ	45分	ステップ台を使用し、運動強度を保ちながら台の昇降運動を繰り返し、脂肪燃焼・持久力アップ・下半身のシェイプアップ効果を得られる、台の昇降に慣れた『初中級者』向けのクラス。	☆☆	☆～ ★★
BODYSTEP	45分	ステップ台を使用し、最新の音楽を楽しみながら多彩なステップパターンを繰り返していきます。脂肪燃焼・下半身シェイプアップ等にオススメです。ステップが初めての方も是非お待ちしております！	☆☆☆☆	☆～ ★★

<ダンス系>

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
BODYJAM	30分 45分	ダンスフィールを楽しみながらおこなうカーディオワークアウトクラスです。最新のダンススタイルと最もホットなニューサウンドを融合させたスタイルで運動機能向上や身体的にも感情的にも大きな効果が期待できるプログラムです。	☆～ ☆☆☆	☆～ ★★★
ZUMBA	45分	様々な国の音楽に合わせたダンスプログラムです。クラブにいる感覚を想定して作られたエクササイズで、エアロビクスや筋力トレーニングを織り交ぜた動きが特徴です。	☆☆☆	☆～ ★★★
HIPHOP	45分	ヒップホップのリズムに合わせて、動く楽しさを感じて頂けるクラスです。	☆☆	☆～ ★★★
FREE STYLE	45分	様々なダンスのジャンルに合わせて基礎動作から振付まで楽しく行えるクラスです。初めてでもご参加頂けます。	☆☆	☆～ ★★★
LESMILLS DANCE	45分	10トラックで構成され、1曲で完結します。誰でも動きをマスターしやすく、自然と音楽と動きがカラダに入り、純粋にダンスを楽しむことができます。	☆☆☆	☆～ ★★★
ベリーダンス	45分	お腹をたくさん動かす事で体幹が鍛えられ姿勢も良くなり、ウエストラインは美しくくびれていきます。	☆☆	★★

<筋コンディショニング系>

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
BODYPUMP	30分、45分 60分	バーベルを使用し、低負荷高回数ウエイトトレーニングを行う有酸素運動を主体としたレッスンです。重さが自由に調節でき、初心者には軽重量から始めることができます。	☆☆☆	★★
バレトン	45分	フィットネスとバレエとヨガを融合したエクササイズです。筋力・柔軟性・バランス感覚の強化に効果が期待できます。このレッスンは裸足で行ないます。	☆	★
尻トレ	45分	お尻に特化し、ストレッチやトレーニングを行います。腰痛・垂れ尻、ピーマン尻にお悩みの方にオススメです。	☆☆☆☆	☆～ ★★★
TONE	30分 45分	STRENGTH、CARDIO、COREの3種類が1つに集約された心肺機能向上トレーニングです。健康維持・とりづらいつくり方に効果的です。男性女性に問わず無理なくご参加頂けます。	☆☆☆	☆～ ★★★
LESMILLS CORE	30分	上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹、お尻周りに中心にチューブやプレートを使用し基礎体力の向上、筋持久力の向上が期待できるプログラムです。	☆☆☆	★★

<バイク系>

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
RPM	30分 45分	インドアバイクを使用し、音楽に合わせてバイクレースのように動きを変化させながらカロリー燃焼が期待できるプログラムです。	☆☆☆☆	☆～ ★★★
SPRINT	30分	インドアバイクを使用し、高強度トレーニング（HIT）を行なうプログラムです。短時間で脂肪燃焼や持久力の向上を期待できます。	☆☆☆	☆～ ★★★
THE TRIP	45分	デジタル映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐ、革新的なサイクルワークアウトです。しっかりカロリー消費し、さらなるシェイプアップ、モチベーションアップに繋がります。	☆☆☆☆	☆～ ★★★

<ハンモック系>

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
エアリアルヨガ	45分	ハンモックを使用し、様々なポーズを決めることで、心と体を開放し、姿勢を整えて良い体幹をキープ出来ます。※体重制限は90キロまでとなります。	☆☆	☆～ ★★

<格闘技系>

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
タイガーキック	60分	キックとハン手の組み合わせで、IRオリジナルの格闘技エクササイズです。脂肪燃焼と総合的な体力作りに効果的です。皆様の御参加をお待ちしています。	☆☆☆	★★★
BODYCOMBAT	30分、45分 60分	様々な格闘技の要素を取り入れ、脂肪燃焼・心肺機能を向上させるワークアウトです。お尻、背中まわりのシェイプアップに効果的です。	☆☆☆	★★★
シェイプファイター	45分	音楽に合わせた格闘技の動きで、身体の引き締め・シェイプアップ・ストレス発散に効果的です。	☆☆	★★
煌伎匠 -OHGINOSYO-	45分	武道の技をオマージュしながら、音楽に合わせて形・突き・蹴り等を行い、カッコ良く自分磨きの鍛錬が出来る、格闘技系アクションエクササイズです。	☆☆☆	☆～ ★★★

<リラックス&ボディコーディネーション系>

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
プラナヨガ	45分	呼吸（プラナ）の流れを意識して、流れるように体位法（アーサナ）をつなげて行きます。呼吸を中心に、アーサナを通じて心身のバランスをとり、体幹を鍛えます。どなたでもご参加頂けます。	☆☆	☆～ ★★
ベルビクストレッチ	45分	ほっこりお腹・垂れ下がったお尻・肩こり・反り腰・腰痛・股関節の痛みがある方にオススメです。鍛えにくい骨盤のインナーマッスルを鍛えることで、悩みを解決していきましょう。	☆☆	☆～
からだストレッチ	45分	筋肉の緊張緩和と血流改善、身体パフォーマンスアップ、障害予防の効果があります。初めての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。	☆☆	☆～
パワーヨガ	60分	筋肉トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良した、“動”と“静”の様々なポーズを流れるように連続して行うヨガスタイル。ヨガの効果をしっかり実感できるプログラムで、運動量が多いので、代謝がよくなり、集中力も強化、ストレス解消にもなります。	☆☆☆	☆～ ★★★
経絡ヨガ	60分	ヨガのポーズで体中の経絡を刺激してめぐりの良い身体を目指しましょう。リラックス！	☆☆	☆～
やさしいヨガ	45分	機能解剖学に基づき簡単なポーズから身体に気づきを与えていく初心者から経験者まで楽しめるヨガになります。	☆☆	★
ほぐれるボールストレッチ	45分	ストレッチボールを使用して癒着した筋膜をほくしながらストレッチをします。身体を温めることにより筋疲労の回復に効果的です。	☆☆	★★
リフレッシュヨガ	45分	ヨガのポーズをベースにアレンジし、呼吸にあわせ、しなやかに身体を動かしていくクラスです。	☆☆	★★
調整ストレッチ	45分	骨盤や背骨周辺の筋肉にアプローチをかけて姿勢不良からくる不調の改善や軽減に繋げていくレッスンです。	☆☆	☆～ ★★
自律神経を整えるヨガ	45分	心地良い呼吸を取り入れながら呼吸と弛緩のバランスを上手く取り入れ自律神経を整えていきます。	☆☆	☆～ ★★
八支則（はっしそく）ヨガ	45分	座位と基本の立位をバランスよく取り入れたレッスンです。毎回ヨガの哲学をお伝えしていきます。	☆☆	☆～ ★★
リラックス全体	45分	身体のバランスを整えながら、血流の流れを良くしていきますので、自律神経が整い免域力を高めます。	☆	★
アロマヨガ	45分	アロマの香りに癒され、心地の良い空間で心身をリラックスさせていくヨガです。	☆☆	★★
アロハフラ	45分	フラのステップとハンドモーションを使い、ハワイアンソングに合わせて笑顔で踊る有酸素運動です。	☆	★
リラックスストレッチ	45分	普段の生活で抱えがちな身体の不調の改善をテーマに、誰でも簡単に出来るプログラム心と身体を健康にしたい方にオススメです。	☆	★
からだほぐし	45分	簡単な自立整体法で、血液・リンパ液の流れを良くし、関節可動域を広げ、疲労やむくみ等を改善させます。	☆	★
BODYBALANCE	30分、45分 60分	ヨガ・太極拳・ピラティスなどをベースとしたズミルズの静的プログラム。バランス能力・基礎筋力の向上・体幹を鍛えることでシェイプアップに効果が期待できるクラスです。	☆☆☆	☆～ ★★
ハタヨガ	45分	心と身体を健康的に保つ事を目的としたヨガの一種。クラスで様々なポーズを行う事でリラックスや柔軟性、筋肉の向上、ストレスの軽減などが期待できます。	☆☆	☆～ ★★
顔ヨガ	45分	上半身、頭皮などをほぐし、そのあとお顔を沢山動かします。筋肉を動かし、コリやむくみを取ることで眼はぱっちり！輪郭はシャッとしみます。継続することで効果絶大。にっこりするようなお顔を手に入れましょう。	☆	★
Q-REN	45分	簡単なマッサージ・ストレッチ・呼吸法で展開するクラスです。血行促進・可動域向上・骨盤調整を目指し心と身体をストレスから解放します。	☆	★
コアほぐし	45分	ストレッチボールを使用して体の歪みを調整し、呼吸と姿勢を整えます。体幹部（コア）の引き締めにも効果的です。	☆	★
太陽と月の礼拝	45分	太陽礼拝と月礼拝それぞれのポーズと流れを解説・実践します。くり返し行うことでヨガの基礎が固まり・集中力を高めます。呼吸と共に動く心地良さを体験しに来てください。	☆	★
内臓マッサージヨガ	60分	内臓と骨格の位置を整えることで、偏頭痛や冷え性、肩こりなどのマイナートラブルを予防します。副産物として、細いウエストが手に入るかも…！	☆	★
トータルビューティーUPクラス	60分	頭皮ほぐし、お顔のコリとり、リンパ流しにツボ押しやマッサージなど皆さんの美を1UPさせるクラスです。コツコツ続けて一緒にキレイを目指しましょう！！	☆	★
ゆったりストレッチ	60分	立姿勢から始まり、全身の筋肉機能を高め、身体のバランス能力とストレッチ効果を意識するクラス内容です。	☆☆	★★
夜のヨガ	45分	座ったポーズが主となります。深い呼吸をしながら行い、デスクワークで固まってしまった首・肩・立ち仕事でむくんだ足などを優しくほぐします。	☆	★