



## カーディオ & 脂肪燃焼

レッスン	時間	強度	難易度	内容
エンジョイエアロ	45	★★	★	基本的なステップ(ローインパクト)を中心にエアロビクスに慣れて頂くプログラム。
エアロー	45	★★	★★	エンジョイエアロに慣れてきた方、更にレベルアップしたエアロビクスに挑戦したいと思っている方にお勧めのプログラムです!!
エアロファットバーン	45	★★★★	★★★★	歩く動作から弾んだ動作を加えたクラス。振り付けを楽しみたい方を対象としたクラスです。よりレベルアップしたい方にお勧めのプログラム。
AERO FAN	60	★★	★★	エアロビクスが初めての方から、あと一歩レベルアップをしたクラスに参加されたい方にお勧めのクラスです。
ラテンエアロ	45	★★	★★	サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせてまずはリズム・音楽を身体で感じましょう。エアロビクスとはひとあじ違うクラス。
ダンスエアロ	45	★★	★★★★	ラテンやジャズダンスの要素を取り入れたクラス。シンプルな動作から、ダンスムーブメントへ変化。フィットネスとダンスの楽しさを実感。
エンジョイSTEP	45	★	★	ステップ台を使い基本的な動作に幅を広げていくクラス。
STEPロー	45	★★	★★	少し慣れてきた方レベルアップにオススメです。ヒップアップ・脂肪燃焼効果に!
ロコモ予防STEP	45	★★	★	ステップ台を活用して足腰を鍛え、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。持久力と筋力アップ、バランス機能の向上など、多くの効果が期待できます。
ZUMBA GOLD	30	★	★	リズムの取り方・ステップなど丁寧な説明とズンバの音楽に馴染みながら基礎を学んでいきます。
ZUMBA	30/45	★★★★	★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合したプログラムです。世界中で人気のカローリー消費が多いプログラム! パーティ感覚で楽しく踊れます。
マーシャルアーツ	45	★★★★	★★	エアロビクスの動きにキックやパンチの動きを取り入れた脂肪燃焼の高いプログラム。ストレス解消、シェイプアップしたい方にお勧め!

## ヨガ・ピラティス・コンディショニング

レッスン	時間	強度	難易度	内容
ハタヨガ	60	★	★	静的な動作が多く入る基本のヨガプログラムです。初めての方にお勧めのプログラムとなっています。
Yoga~Relax~	60	★	★	呼吸法・ポーズを行い心身ともにリラックスしていきましょう。また内側の筋肉を目覚めさせるインナーマッスルを刺激します。
Yoga~アロマ~	60	★	★	アロマオイルを炊きながらハタヨガをベースとしたヨガ。アロマの嗅覚からの作用でココロとカラダをリラックスさせながら行うスタイルです。
姿勢改善ヨガ	45/60	★	★	シンプルなポーズを中心に、良い姿勢を維持するための柔軟性、筋力をつけていきます。
Yoga~骨盤調整~	60/75	★★	★★	骨盤を支える体幹をバランスよく整え腰痛やほこりおなかを整えていきます。骨盤調整ヨガ・しなやかなボディラインを作ります。
Yoga~デトックス~	60	★★	★★	室温32度~35度・湿度60%・パワーヨガの動きを加え、毒素を大量の汗と共に排出することでデトックス効果・美肌効果に最適なクラス。
Yoga~パワー~	60	★★★★	★★★★	アシタンガヨガをベースに筋肉トレーニングと瞑想的な要素を強化し、静と動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。
ピラティス	45/60	★★	★★	呼吸とコア(体幹)強化を徹底し、姿勢の矯正、コアの筋肉に刺激を与え身体全体を内側から鍛えるプログラムです。
バレトン	45/60	★★★★	★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み入れ全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能向上。脂肪燃焼も期待できます!
バレエストレッチ	30	★	★	バレエの動き・要素を取り込まれたストレッチ。普段伸ばしにくい筋肉も効果的にストレッチをすることができます。
バレエEX	45/60	★★	★	バレエの動きを使って、エクササイズ。内腿の筋肉や骨盤底筋を鍛えるエクササイズ。姿勢筋強化にもお勧めのプログラムです。
ボルドブラ	45	★★	★★	美しくエレガントな動きで体幹を鍛えるエクササイズです。簡単なダンスを基調としたプログラムです。姿勢・筋力・柔軟性向上を目指します。
ルーシーダットン	60	★	★	独自の呼吸法とSEN(セン)を刺激するタイ古式仙人体操です。自律神経を整え、心も体も健康に!
健康体操	60	★	★	タオル・青竹を利用して全身ストレッチを行うクラスになります。タオルをご持参下さい。【要予約/定員25名】
リンパストレッチ	45	★	★	リンパの流れを促すセルフマッサージ、ストレッチを行います。
プチリフレ&ピラティス	60	★★	★★	足つぼを刺激し、身体を温めた後にインナーマッスルを鍛えて、内側から整えていくクラスです。



レッスン	時間	強度	難易度	内容
RADICAL FIGHT 100	45/60	★★★★	★★★★	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させるクラス。
RADICAL XSS	45/60	★★★★	★★	ステップ台、ダンベル、自重を使用して全身の筋コンを整えます。有酸素と無酸素の融合によりシェイプアップに効果的。【要予約/定員30名】
RADICAL MEGADANZ	45/60	★★	★★★★	世界のダンスを集結したメガダンス。最高のミュージックの中でHIPHOP・ラテン・ディスコ・JAZZなどがランダムにMIX。
RADICAL OXIGENO	45/60	★★	★	ダイナミックストレッチ・ピラティス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた総合プログラム。
RADICAL POWER	60	★★★★	★★	バーベル・ステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたパワーカーディオプログラム。【要予約/定員30名】



レッスン	時間	強度	難易度	内容
LES MILLS BODYATTACK	45/60	★★★★	★★	エアロビクスの動作を用いて楽しむ高強度クラス。心肺機能向上・全身の筋コンディショニングを整えます。
LES MILLS BODYCOMBAT	60	★★★★	★★★★	空手・ボクシング・テコンドー・太極拳・ムエタイといった様々な格闘技の動きをベースとした、激しくエネルギー溢れるプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE	45/60	★★★★	★★	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きをベースに、カラダの伸び・強さ・落ち着きと集中・バランスを感じられるプログラム。

## LB VIALE オリジナルレッスン

レッスン	時間	強度	難易度	内容
機能改善ストレッチ	45	★	★	動的なストレッチを行い、膝痛・腰痛・肩凝りへのアプローチをします。
LBbella	45	★★	★	美脚・美尻・美腹を目的としたエクササイズを音楽に合わせて行います。自重トレーニングで運動不足改善の方にお勧めです。
LBリラックス	45	★	★	ストレッチとストレッチポールで全身をほぐし、脳や感覚器も解放して心身共に質の高いリラックス感を実感できるプログラム。
LBコンディショニング	45	★	★	骨盤周り・身体の歪み原因のもとを伸ばし、ストレッチポールを使用してコアのアライメントを整え本来あるべき状態を再現します。
LBパンプ	45	★★	★★★★	バーベルとステップ台を使用し、全身の筋力トレーニングを行うプログラム。初めての方でも楽しめるクラスです。【要予約/定員30名】
LBストレッチ	30	★	★	左右差、呼吸を意識しながら身体を伸ばします。柔軟性を高め、身体のバランスを整えていきます。

## LB GYM ショートレッスン

ダンベルEX	20	★	★	1kgのダンベルを使用し、全身のエクササイズを行います。
バランスディスク	20	★	★	バランスディスクを使用し、バランス感覚を養い、同時に体幹のトレーニングも行います。
ストレッチポール	20	★	★	ストレッチポールの基本的な使い方を身につけます。
お腹引き締め	20	★	★	腹部を引き締める為のエクササイズを行います。
マシン間違えあるある	20	★	★	マシンを使用して行く上でのよくある間違えを確認して、より効果的なトレーニングへ導きます。
デッドリフト講習	20	★	★	トレーニングの基本であるデッドリフトのフォームを基礎から学べます。
スクワット講習	20	★	★	トレーニングの基本であるスクワットのフォームを基礎から学べます。

## DANCE/CULTURE/TREND

レッスン	時間	強度	難易度	内容
DANCE/DANCE!!DANCE!!!	75	★★	★★★★	ジャズからストリート・HIPHOPまで毎回楽しめるプログラムになっています。魅せることも意識し、体の外側からも美しくなりましょう。
JAZZ DANCE	30/60	★★	★★	ストレッチ・トレーニングなどの要素を入れ、柔軟性・バランス感覚を向上しながら体を動かしていくプログラム。
フリーダンス ビギナー	60	★★	★	様々なジャンルのダンスを取り入れ、全身運動をしつつリズム感を強化し体幹を養うことのできるプログラムです。
太極拳	60	★	★	緩やかで流れるように動き、身体の調子を内側から整えていきます。体の機能改善・全身の関節や筋肉の強化も期待できます。
タイチー	45	★★	★★	太極拳・気功の心地よい音楽に合わせてゆったりと心も身体もリラックスしましょう。
フラダンス	60	★	★	基本からリズムに合わせて動きを習得しましょう。

### 【ACTIVE STUDIO】

フィジカルバランスを調えます。左右の筋力バランスを調えながら、基礎代謝アップや心肺機能向上を目指します。筋力・柔軟性・バランス能力の向上と全身のコーディネーション空間。

### 【SENSE STUDIO】

感覚・五感・能力・判断力、人間の本来持っている五感や身体能力・感覚を調えることを目的とするクラスを展開していきます。幅広いクラス展開やHOTで芯から温めることで、基礎代謝を向上・しなやかな筋力作り、体幹強化・デトックス効果もあるクラス展開を行っています。

### ホットプログラム受講について

★ホットプログラムに参加頂く場合は、下記のご用意をお願いいたします。

1. タオル1枚(バスタオル程度)
2. 水分500ml以上
3. サウナスーツの着用はご遠慮ください。
4. ホットプログラムご参加前に「諸注意ご確認」をご確認の上、必ずお守りください。

体調の悪い方や、薬の投薬のある方、現在持病があり通院されている方、妊産婦の方、心疾患の方は、レッスンに参加される前にかかりつけ医師や受講希望レッスンの担当インストラクターにご相談下さい。