

2026年6月 レズミルズバーチャルレッスン スケジュール


平日のスタッフアワー(10:00~22:00)を線で示しています

土日・祝日のスタッフアワー(10:00~19:00)を線で示しています。↓

↑運動強度が低い順に並べてあります。体力に不安のある方は上の種目からチャレンジしてみてください♪


平日 10:22時	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.	土日・祝 10:19時
0:00~	BODY COMBAT 45分	DANCE 45分	CORE 45分	BODY BALANCE 45分	BODY PUMP 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	0:00~
0:50~	BODY PUMP 30分	BODY BALANCE 30分	GRIT Strength 30分	DANCE 30分	BODY ATTACK 30分	GRIT Cardio 30分	CORE 30分	0:50~
1:25~	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY PUMP 60分	1:25~
2:30~	BODY ATTACK 30分	GRIT Athletic 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	2:30~
3:05~	DANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	BODY BALANCE 45分	3:05~
3:55~	BODY BALANCE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	GRIT Cardio 30分	GRIT Strength 30分	DANCE 30分	CORE 30分	3:55~
4:30~	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY PUMP 60分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	4:30~
5:35~	BODY COMBAT 30分	DANCE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	GRIT Cardio 30分	5:35~
6:10~	BODY PUMP 30分	BODY COMBAT 30分	GRIT Athletic 30分	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30分	6:10~
6:45~	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	DANCE 30分	GRIT Athletic 30分	BODY COMBAT 30分	6:45~
7:20~	DANCE 30分	GRIT Cardio 30分	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30分	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	7:20~
7:55~	BODY PUMP 30分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	GRIT Strength 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30分	DANCE 30分	7:55~
8:30~	CORE 45分	BODY PUMP 45分	DANCE 45分	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	8:30~
9:20~	GRIT Athletic 30分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	DANCE 45分	CORE 30分	DANCE 45分	BODY BALANCE 30分	9:20~
10:00~	BODY COMBAT 45分 22日のみ開催	DANCE 30分 16, 23, 30日のみ開催	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分 13日のみ開催	BODY PUMP 45分 12日のみ開催	CORE 30分	DANCE 45分 21日のみ開催	10:00~
10:55~	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分 2, 9, 16, 30日のみ開催	GRIT Cardio 30分	DANCE 30分 18日のみ開催	BODY BALANCE 30分	毎週11:00~11:50 【赤枠レッスン】 「全身トータルケアヨガ」開催	BODY COMBAT 30分	10:55~
11:30~	BODY BALANCE 45分	CORE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	DANCE 45分	12:05~	BODY BALANCE 30分 11, 18, 25日のみ開催	11:30~
12:20~	BODY COMBAT 30分	GRIT Strength 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分 15日のみ開催	CORE 30分	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	12:20~
12:55~	BODY PUMP 30分	BODY COMBAT 30分	DANCE 30分	GRIT Athletic 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30分	BODY PUMP 45分	12:55~
13:30~	CORE 30分	BODY PUMP 30分	~スタジオ清掃~	BODY COMBAT 30分	GRIT Cardio 30分	CORE 30分	毎週13:30~14:20 【赤枠レッスン】 「骨盤メンテナンス」開催	13:30~
14:05~	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY PUMP 60分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	14:05~	
15:10~	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	GRIT Strength 30分	BODY BALANCE 30分	BODY PUMP 30分	DANCE 30分 13, 20日のみ開催	BODY COMBAT 30分	15:10~
15:45~	BODY PUMP 45分	DANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	CORE 45分	15:45~
16:35~	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	DANCE 30分	CORE 30分	GRIT Strength 30分	BODY PUMP 30分	16:35~
17:10~	DANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	DANCE 45分	BODY BALANCE 45分	17:10~
18:00~	GRIT Cardio 30分	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 30分	18:00~
18:35~	BODY PUMP 30分	DANCE 30分	CORE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	BODY BALANCE 30分	CORE 30分	18:35~
19:10~	CORE 45分 1, 8, 22, 29日のみ開催	BODY BALANCE 45分 9日のみ開催	BODY COMBAT 30分	BODY BALANCE 45分 18, 25日のみ開催	BODY ATTACK 45分 12日のみ開催	BODY COMBAT 45分	GRIT Cardio 30分	19:10~
20:05~	BODY BALANCE 30分 8, 15, 22日のみ開催	BODY COMBAT 30分 3日のみ開催	CORE 45分 3日のみ開催	BODY ATTACK 30分 4日のみ開催	BODY BALANCE 30分	GRIT Athletic 30分	BODY COMBAT 60分	20:05~
20:40~	BODY ATTACK 30分	GRIT Cardio 30分	BODY PUMP 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 60分	20:40~
21:15~	DANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分 3日のみ開催	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	CORE 45分	BODY BALANCE 60分	21:15~
22:05~	GRIT Athletic 30分	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	DANCE 30分	22:05~
22:40~	BODY BALANCE 60分	BODY PUMP 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY PUMP 60分	22:40~

【BODY BALANCE】<<リリースNo.101~109>>




心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEWYOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、筋骨を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのも大きなポイント。

【DANCE】<<リリースNo.1~9>>




ダンス系ワークアウト。曲ごとに振付が完全に変わる1曲完結型。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。人気楽曲に乗って楽しく体を動かし、敏捷性や心肺機能を鍛え、カロリー消費と脂肪燃焼、日頃のストレスも発散！まずは音楽に身を任せて楽しみましょう！

【CORE】<<リリースNo.51~59>>




スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。上半身と下半身とつながる重要な役割を担う体幹とその周辺の筋肉を、チューブとプレートを用いて鍛える30分の短期集中型ワークアウト。自分の身体の状態を意識しながら、さらに強い身体づくりにチャレンジ。

【BODY COMBAT】<<リリースNo.96~104>>




空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

【BODY ATTACK】<<リリースNo.121~129>>




筋力トレーニングに役立つプッシュアップやスクワットと、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を組み合わせた全身ワークアウト。エネルギー感あふれる音楽に合わせて、パワー、心肺機能とスタミナ、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。

【BODY PUMP】<<リリースNo.126~134>>



バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めた方にオススメです。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましがパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし。

【LES MILLS GRIT】<<リリースNo.45~53>>



30分の高強度インターバルトレーニング (HIIT) です。

【GRIT Athletic】
ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせて、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。

【GRIT Cardio】
心肺機能を向上し、スピードを増強します。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。

【GRIT Strength】
バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。筋力を向上し、引き締まった筋肉を作ります。

※各レッスンには30分/45分/60分のバリエーションがあり、それぞれ7種類以上のリリースNo.からランダムに再生されます(GRITとCOREは30分プログラムのみ、DANCEは30分と45分となります)。

バーチャルレッスンは予約不要&途中入退場OK！ レッソンの間隔は原則5分ですぐに次のレッスンが始まります。 祝日の場合でも通常の曜日通りのスケジュールで再生されます。

ミニレッスンや赤枠レッスンが重なった時間のバーチャルレッスンの上映はありませんのであらかじめご了承ください。これにより間引かれる可能性のある枠のレッスンは で囲んで表示しております。

2026年6月 レッスンスケジュール (1~2週)

- 6月のノースタッフデーは3(水)、12(金)、18(木)、22(月)となります。また11(水)14:00~18:00をノースタッフアワーといたします。
- 14(日)連続ミニレッスン、28(日)特別ピラティス講座を開催します！
「連続ミニレッスン(全会員様対象)」…1本目開始30分前にすべてのレッスンへの参加受付が開始します。1,2本のみ参加もOK！
「特別ピラティス講座(ピラティス会員様限定)」…事前予約可能です。コリオを使わずじっくり深めていきます♪
- 6月のミニレッスンは腹トレに代わり、【美尻トレ】を開催します！
「美尻トレ」…レジスタンスバンドを使ったエクササイズをご紹介します！20分間集中的に鍛えていきます♪
- マシンピラティスは「しなやかボディ①」が登場！以下4種目を実施します。
「しなやかボディ①」…スパインコレクターを使用してしなやかで機能的な身体を目指します♪レッスン前後の身体の変化をお楽しみに♪
「ゆがみ改善①」…基本的な動作がメインとなり、全身のトータルケア・姿勢改善が期待できます。
「コアの強化②」…呼吸を意識して、コアから全身のつながりを感じていきましょう♪常に背骨を長く使う意識を！
「猫背&反り腰改善④(旧コーディネーション②)」…前半で基本動作を確認し、後半は安定した姿勢を保ちながらダイナミックな動きにも挑戦していきます。
- 6月はAI姿勢解析がお1人さま1回無料で測れます！是非フロントまでお声がけください♪

枠内で 左寄せ/右寄せに区別して各レッスン種目を表示しています

左寄せの種目はどなたでも無料でご参加いただけます。無料体験中のお客様も対象！

00:00-00:00 種目区分
レッスン/プログラム名

00:00-00:00 マシンピラティス
レッスン名

右寄せのマシンピラティスはピラティス会員様なら月4回無料でご参加いただけます。それ以外の方も有料にてご参加いただけます。

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
1 10:20-10:40 ミニレッスン 美尻トレ 11:00-11:50 マシンピラティス ゆがみ改善① 14:40-15:30 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 19:00-19:50 筋トレ講習 上半身プログラム(兼体験) 19:30-20:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 20:40-21:30 マシンピラティス しなやかボディ①	2 10:20-10:40 ミニレッスン HIIT 11:00-11:50 マシンピラティス コアの強化② 16:00-16:50 筋トレ講習 下半身プログラム(兼体験) 18:00-18:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 19:30-19:50 ミニレッスン ストレッチポール 20:10-21:00 マシンピラティス ゆがみ改善①	3 ノースタッフデー	4 10:20-11:10 TOMOKO パレトン 10:20-11:10 マシンピラティス しなやかボディ① 11:20-12:10 TOMOKO ボディメンテナンス 14:00-14:50 筋トレ講習 初心者プログラム(兼体験) 19:30-19:50 ミニレッスン マットピラティス 19:30-20:20 マシンピラティス コアの強化② 20:40-21:30 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④	5 10:20-10:40 ミニレッスン マットピラティス 11:00-11:50 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 15:00-15:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 18:00-18:50 筋トレ講習 下半身プログラム(兼体験) 19:30-19:50 ミニレッスン 筋膜リリース 20:10-21:00 マシンピラティス しなやかボディ①	6 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善① 10:30-11:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 14:30-15:20 マシンピラティス コアの強化② 15:00-15:50 筋トレ講習 上半身プログラム(兼体験) 15:40-16:00 ミニレッスン ストレッチポール	7 9:20-10:10 マシンピラティス しなやかボディ① 10:30-11:15 KOTONE OXIGENO(オキシジェノ) 10:30-11:20 マシンピラティス コアの強化② 10:30-11:20 マシンピラティス 初心者プログラム(兼体験) 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 15:00-15:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 16:30-17:20 マシンピラティス ゆがみ改善①
8 10:20-10:40 ミニレッスン ストレッチポール 11:00-11:50 筋トレ講習 下半身プログラム(兼体験) 11:00-11:50 マシンピラティス ゆがみ改善① 17:00-17:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 19:30-20:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 20:40-21:30 マシンピラティス しなやかボディ①	9 10:20-10:40 ミニレッスン 筋膜リリース 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化② 11:40-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 13:30-14:20 筋トレ講習 脱初心者プログラム 19:00-19:50 筋トレ講習 初心者プログラム(兼体験) 20:10-21:00 マシンピラティス ゆがみ改善①	10 10:20-11:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 15:00-15:50 マシンピラティス ゆがみ改善① 18:40-19:30 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 20:00-20:30 YUU レズミルスダンス 20:40-21:30 YUU リラックスヨガ 20:40-21:30 マシンピラティス コアの強化②	11 10:20-11:10 TOMOKO ボディメンテナンス 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善① 11:20-12:10 TOMOKO パレトン 14:00~18:00 ノースタッフアワー 19:30-20:15 KOTONE X55(エクストリーム55) 19:30-20:20 マシンピラティス しなやかボディ① 20:40-21:30 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④	12 ノースタッフデー	13 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善① 10:30-11:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 10:30-11:20 筋トレ講習 下半身プログラム(兼体験) 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 14:30-15:20 マシンピラティス コアの強化② 16:00-16:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験)	14 9:20-10:10 マシンピラティス しなやかボディ① 10:30-11:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 10:30-10:50 ミニレッスン 筋膜リリース 11:00-11:20 ミニレッスン HIIT 11:30-11:50 ミニレッスン ストレッチポール 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:40-15:30 筋トレ講習 上半身プログラム(兼体験) 16:30-17:20 マシンピラティス ゆがみ改善①

各種目のご参加方法

(※)詳細は別紙「レッスン種目について」をご覧くださいませ。

- 筋トレ講習(@ジムエリア)
00:00-00:00 筋トレ講習
プログラム名
⇒会員マイページより予約(フロント/お電話でも受付可)
- ミニレッスン(@スタジオ)
00:00-00:00 ミニレッスン
レッスン名
⇒フロントにて当日受付(30分前に受付開始、先着順)
- 赤枠レッスン(@スタジオ)(曜日固定)
00:00-00:00 講師名
レッスン名
(不定期)または
00:00-00:00 講師名
レッスン名
⇒事前優先予約+当日受付(フロント/お電話で先着順、優先予約は月にお1人4枠まで、空き枠分の当日受付は朝10時)
- マシンピラティスレッスン(@ピラティススタジオ)
00:00-00:00 マシンピラティス
レッスン名
⇒会員マイページより予約(フロント/お電話でも受付可)

2026年6月 レッスンスケジュール (3~5週)

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
15 10:20-10:40 ミニレッスン 美尻トレ 11:00-11:50 マシンピラティス ゆがみ改善① 15:00-15:50 筋トレ講習 初心者プログラム (兼体験) 19:00-19:50 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 20:40-21:30 マシンピラティス しなやかボディ①	16 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化② 11:30-12:20 筋トレ講習 初心者プログラム (兼体験) 14:00-14:50 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 19:30-19:50 ミニレッスン 筋膜リリース 20:10-21:00 マシンピラティス ゆがみ改善① 20:10-21:00 筋トレ講習 脱初心者プログラム	17 10:20-11:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 15:00-15:50 マシンピラティス ゆがみ改善① 17:40-18:30 筋トレ講習 下半身プログラム (兼体験) 19:30-19:50 ミニレッスン しなやかボディ① 20:00-20:30 YUU レズミルズ ダンス 20:40-21:30 YUU リラックスヨガ 20:40-21:30 マシンピラティス コアの強化②	18 ノースタッフデー	19 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 11:00-11:50 マシンピラティス しなやかボディ① 13:30-14:20 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 14:30-15:20 筋トレ講習 上半身プログラム (兼体験) 19:30-19:50 ミニレッスン 美尻トレ 20:10-21:00 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④	20 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善① 10:30-11:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 13:00-13:50 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 14:30-15:20 マシンピラティス コアの強化② 17:00-17:50 筋トレ講習 初心者プログラム (兼体験)	21 9:20-10:10 マシンピラティス しなやかボディ① 10:30-11:20 マシンピラティス コアの強化② 10:30-11:20 筋トレ講習 下半身プログラム (兼体験) 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 15:00-15:50 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 16:30-17:20 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験)
22 ノースタッフデー	23 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化② 11:30-11:50 ミニレッスン 筋膜リリース 14:30-15:20 筋トレ講習 下半身プログラム (兼体験) 16:00-16:50 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 20:10-21:00 マシンピラティス ゆがみ改善①	24 10:20-11:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 11:40-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 15:00-15:50 マシンピラティス ゆがみ改善① 19:00-19:50 マシンピラティス コアの強化② 20:00-20:30 YUU レズミルズ ダンス 20:10-21:00 筋トレ講習 初心者プログラム (兼体験) 20:40-21:30 YUU リラックスヨガ	25 10:20-11:10 TOMOKO パレトン 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善① 11:20-12:10 TOMOKO ボディメンテナンス 11:30-12:20 筋トレ講習 上半身プログラム (兼体験) 17:00-17:50 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 19:30-19:50 ミニレッスン マットピラティス 20:10-21:00 筋トレ講習 脱初心者プログラム 20:10-20:30 ミニレッスン ストレッチボール 20:40-21:30 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④	26 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 11:00-11:50 マシンピラティス しなやかボディ① 13:30-14:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 15:00-15:50 筋トレ講習 初心者プログラム (兼体験) 19:30-19:50 ミニレッスン マットピラティス 20:10-21:00 筋トレ講習 脱初心者プログラム 20:10-21:00 マシンピラティス コアの強化②	27 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善① 10:30-11:20 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 14:30-15:20 マシンピラティス コアの強化② 15:30-15:50 ミニレッスン 筋膜リリース 16:10-17:00 マシンピラティス しなやかボディ①	28 9:20-10:10 マシンピラティス しなやかボディ① 10:30-11:00 特別ピラティス 美脚ケア(フットワーク) 10:30-10:50 ミニレッスン ストレッチボール 11:20-12:10 マシンピラティス コアの強化② 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 16:30-17:20 マシンピラティス ゆがみ改善①
29 10:20-10:40 ミニレッスン マットピラティス 11:00-11:50 マシンピラティス ゆがみ改善① 13:30-14:20 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 19:30-20:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 20:10-20:30 ミニレッスン ストレッチボール 20:40-21:30 マシンピラティス しなやかボディ①	30 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化② 11:30-12:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善④ 13:00-13:50 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 17:00-17:50 筋トレ講習 上半身プログラム (兼体験) 19:30-20:15 KOTONE X55(エクストリーム55)® 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善①					

枠内で 左寄せ/右寄せに 区別して 各レッスン 種目を表示しています

左寄せの種目はどなたでも 無料でご参加いただけます 無料体験中のお客様も対象!

00:00-00:00 種目区分
レッスン/プログラム名

00:00-00:00 マシンピラティス
レッスン名

右寄せのマシンピラティスは ピラティス会員様なら月4回 無料でご参加いただけます。 それ以外の方も有料にてご参加いただけます。

各種目のご参加方法

(※)詳細は別紙「レッスン種目について」をご覧くださいませ。

- 筋トレ講習**(@ジムエリア)

00:00-00:00 筋トレ講習
プログラム名
 ⇒**会員マイページ**より予約 (フロント/お電話でも受付可)
- ミニレッスン**(@スタジオ)

00:00-00:00 ミニレッスン
レッスン名
 ⇒**フロント**にて**当日受付** (30分前に受付開始、先着順)
- 赤枠レッスン**(@スタジオ) (曜日固定)

00:00-00:00 講師名
レッスン名
 (不定期) または
 00:00-00:00 講師名
レッスン名
 ⇒**事前優先予約**+**当日受付** (フロント/お電話で先着順、優先予約は月にお1人4枠まで、空き枠分の当日受付は朝10時)
- マシンピラティスレッスン** (@ピラティススタジオ)

00:00-00:00 マシンピラティス
レッスン名
 ⇒**会員マイページ**より予約 (フロント/お電話でも受付可)

マシンピラティスレッスン(50分)

専用の器具であるリフォーマーを使用したマシンピラティスのグループレッスンです。安全かつ効果的にピラティスの運動に取り組めるようインストラクターが個別にフォローいたします。しなやかに美しい機能的な身体を目指しましょう。

ピラティス会員様は月に4回、本レッスンにご参加いただけます(5回目以降追加1レッスン3,988円/回)。

そのほか、ビジターレッスン(都度有料で受講)も承っております。
 ・初回体験レッスン2,200円/回
 ・フィット会員、ファミリー会員3,988円/回
 ・ビジター会員4,400円/回
 ・お得な回数券(4回券/10回券)あり、詳しくはスタッフまで。

なお、マシンピラティスレッスンの受講にあたっては、必ず1度は「はじめてのピラティス」クラスにご参加いただき、器具(リフォーマー)の基本的な取り扱い方を理解されたうえで通常クラスへご参加ください。

参加方法
予約制となります。
 会員マイページまたはフロント受付、お電話にてご予約ください。
途中入退場は不可、無断キャンセルは1回分消化となります。

【はじめてのピラティス(兼体験レッスン)】(4名)
 リフォーマーの扱い方や基本的な運動を、少人数にてゆっくり丁寧にっていきます。ピラティスレッスン参加にあたっては、みなさまはじめに必ず1度は本クラスへご参加が必要となります。

【ゆがみ改善①】(8名)
 基本的な動作がメインとなり、全身のトータルケアが目指せます。焦らず呼吸を大事に動きましょう。

【コアの強化②】(8名)
 呼吸を意識して、コアから全身のつながりを感じていきましょう。常に背骨を長く使う意識を!

【猫背&反り腰改善④】(旧コーディネーション②)(8名)
 前半で基本動作を確認し、後半は安定した姿勢を保ちながらダイナミックな動きにも挑戦していきます。

New!【しなやかボディ①】(8名)
 スパインコレクターを使用してしなやかに機能的な身体を目指します♪レッスン前後の身体の変化をお楽しみに!

スパインコレクター↓



ミニレッスン(20分)

気軽に参加できる20分のスタジオレッスンです。会員種別に関わらず、どなたでもご参加いただけます。

参加方法
当日受付制となります。
 フロントにてレッスン開始30分前に参加受付表を公開しますので、そちらにご記名ください(先着順、代筆禁止)。
レッスン途中での入退場はご遠慮ください。

【はじめてエアロピクス】★★★★☆(8名)
 音楽にあわせて楽しく身体を動かしていきます。初めての方向けの簡単な動きでエクササイズを構成しています。みんなで楽しく身体を動かして、高い脂肪燃焼効果を目指しましょう!

【HIIT(高強度インターバルトレーニング)】★★★★☆(10名)
 休憩を挟みながらトレーニング。短時間でも高い運動効果を発揮し、脂肪燃焼、心肺機能向上が期待できます。ハードな運動も仲間と一緒に頑張れる、ご参加お待ちしております!

【美尻トレ】★★★★☆(10名)
 レジスタンスバンドを使用したエクササイズをご紹介します! きゅっと引き締まったヒップラインを目指しましょう!

【マットピラティス】★★★★☆(10名)
 呼吸・骨盤・背骨等、身体の内側に目を向けてしなやかに機能的な身体を目指します♪姿勢改善にも効果的です!

【筋膜リリース】★★★★☆(10名)
 身体中の筋肉を包む「筋膜」をほぐします。柔軟性が上がるだけでなく、運動パフォーマンスの向上も期待できます!

【ストレッチボール】★★★★☆(10名)
 仰向けに乗り、肩まわりや骨盤まわりを整えていきます。リラックスでき、呼吸も深まります♪



【特別開催!3本連続ミニレッスン】
 14(日)開催の3本連続ミニレッスンでは**1本目のレッスン開始30分前にすべてのレッスンの受付を開始します!**
1本、2本だけの参加ももちろんOK!
奮ってご参加ください!

赤枠レッスン(30, 45, 50分)

対面で行う本格スタジオレッスンです。会員種別に関わらず、どなたでもご参加いただけます。

参加方法
「事前優先予約」+「当日受付」制となります。
 事前にフロントまたはお電話にて、月にお1人4枠まで優先予約をいただけます。空き枠分は、レッスン当日に参加を受け付けますのでフロントまでお申し出ください。

- 水【レズミルズダンス】(12名) YUU先生
- 水【リラックスヨガ】(12名) YUU先生
- 木【ボディメンテナンス】(12名) TOMOKO先生
- 木【バレトン】(10名) TOMOKO先生
- 土【全身トータルケアヨガ】(14名) Mayumi先生
- 日【骨盤メンテナンス】(12名) TOMOKO先生
- 不定期【ラディカル OXIGENO®】(12名) KOTONE先生
- 不定期【ラディカル X55®】(9名) KOTONE先生

筋トレ講習(筋トレプログラム)(50分)

マシンの扱い方や身体の動かし方を確認しながらスタッフと一緒にトレーニングを行います。プログラムは【初心者】【上半身】【下半身】【脱初心者】の4種類。定員4名までの少人数制です。

会員のみなさまは、何回でも繰り返し受講OK。トレーニングへの不安を解消し、より良い運動習慣を!

参加方法
 会員マイページまたはフロント受付、あるいはお電話にてご予約ください。



レズミルズバーチャルレッスン(30,45,60分)

壁一面の映像と迫力の音声による無人レッスンです。24h稼働。実施種目および上映スケジュールは、「バーチャルレッスンスケジュール」をご確認ください。

参加方法
予約不要でご参加いただけます。
 レッスン途中の入退場もOKです。



LESMILLS DANCE



毎週水曜日
20:00-20:30開催

・豊富な音楽に合わせて、
シンプルながら付け心地が良い
ハイエナジーワークアウトです。
脂肪燃焼を促進して、音楽に身を任せ、
30分でしっかりと汗をかきましょう！
ダンス初心者の方、スタジオ初心者の方もぜひお気軽にご参加ください！
初めての方もLES MILLS スタンスの世界に引き込まれます！

※当日受付 ※1人4枠まで優先予約あり

外部講師レッスン

BALLETONE

BODYMAINTENANCE

講師 **TOMOKO** 先生

毎週 **水曜**
20:40~21:30
(定員12名)

リラックスヨガ

呼吸に意識を向け、上半身の動きをゆっくりとし、自律神経のバランスを整えます。
初心者の方でも気軽に参加していただけます。やさしいヨガがオススメです。
心身共にリフレッシュし、毎週一歩の歩みを楽しみましょう。

日頃の疲れを
癒したい
しなやかな身体を
手に入れたい
講師 **YUU** 先生

※当日受付 ※1人4枠まで優先予約あり

外部講師レッスン

BALLETONE

BODYMAINTENANCE

講師 **TOMOKO** 先生

バレトン
バレトンとは、バレエとピラティスの要素を取り入れた、心身ともに健康的なエクササイズです。バレエの美しい動きとピラティスのコアトレーニングを組み合わせ、美しい姿勢と引き締まった身体を手に入れたい方におすすめです。

バレティモンテダンス
バレティモンテダンスは、バレエの美しい動きとピラティスのコアトレーニングを組み合わせ、美しい姿勢と引き締まった身体を手に入れたい方におすすめです。

毎週水曜開催
10:20~11:10
または
11:30~12:20

毎週水曜開催
10:20~11:10
または
11:30~12:20

外部講師レッスン

新たな自分を発見する
全身トータルケアヨガ

講師 **Mayumi** 先生

毎週 **土曜**
11:00~11:50開催

呼吸と共にまずは体と触れ、膝の上にしっかりと座りながら全身を心地よく伸ばしていきます。

呼吸は体のバランス、体幹を無理なく鍛えながら「背びず、顔あふ、肩あふ」このバランスと大事に気持ちを身体を動かして整えてあげます。

体のリセットとゴールに色々な体の感覚の変化を楽しみながら理想の身体を目指して行きましょう！

＜こんな方にオススメ＞

- ・しなやかな筋肉をつけたい
- ・身体の可動域を広げたい
- ・心身のリラックスが欲しい
- ・キツイのは苦手だけど、運動したい
- ・体圧やむくみを改善したい
- ・包摂関係を築きたい

※当日受付

骨盤メンテナンス



担当講師 **TOMOKO** 先生

隔週 **日曜**開催
14:00~14:50

身体の土台である骨盤を整えることで姿勢を改善して、腰痛・肩こりなどの不具合を予防します。
ボディメイクにも効果的なプログラムです。

こんな方にオススメです！

- ・姿勢や身体の歪みが気になる方
- ・腰痛・肩こりがある方
- ・産後のケアの方
- ・下半身が重くやむくみやすい方
- ・運動のパフォーマンスを上げたい方
- ・自律神経を整えたい方

RADICAL FITNESS

KOTONE

OXIGENO

不定期開催

OXIGENO® (オキシジェン) は、ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の連動性、協調性を養っていきます。

RADICAL FITNESS

KOTONE

X55

不定期開催

X55 (エクストリーム55) は、ステップ台、ライトウエイトなどを使用した今までに類のない革新的なアイソレーション・レジスタンス・トレーニング・プログラムです。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ポティカンターリング」のための理想的なワークアウトを一度に実現する、エネルギーで高強度のエクササイズです。