

# LesMills Virtual



## What's LesMills ?

LesMills レズミルズとは、ニュージーランドに本拠地があるレズミルズインターナショナルが発信している世界トップクラスのワークアウト・グループフィットネスプログラムです。現在では、112カ国にその輪が広がり、世界で約20,000ものフィットネスクラブで楽しまれています。レズミルズプログラムは、研究者、医師とスポーツ科学者によって証明されて科学的根拠のあるプログラムです。そのワークアウトは3ヶ月毎に音楽とコリオグラフィーが刷新され、いつでも、楽しく、安全かつ効果的なワークアウトになるように約束されています。2023年8月、フィットピアスタジオに新しく仲間入りした5つのプログラム、LesMills Virtual。人気の音楽と世界トップクラスのインストラクターによるワークアウトは、ライブクラスの映画版のようなクオリティで、スタジオ内のスクリーンに映し出される映像により、レッスンがリードされます。薄暗い空間で人目も気にならず、自分のペースで動けるのでスタジオプログラムが未経験の方にもおすすめです。さあ、今すぐスケジュールをチェックして、Let's Try!



筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプやランを合わせた全身ワークアウト。スポーツにインスピレーションを得た動きは、パワー、スピード感と敏捷性を高め、スタミナをつけるために効果的。エネルギッシュな音楽に合わせて動けば、何より楽しくポジティブな気持ちに。  
カーディオ 効果>瞬発力の向上 脚力と背筋力の強化 持久力の向上



シンプルなヨガの動きをベースに、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、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。呼吸を意識しながら集中してエクササイズすることで、心も落ち着きが得られるのも大きなポイント。  
マインド & ボディ 効果>柔軟性アップ 体幹強化 ストレスの軽減 体力強化



空手、ボクシング、テコンドーなどの様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。難しい動きは一切なく、バランス感覚と俊敏性が身につく。パンチやキックを繰り返す際に意識して身体を捻ることで、腹筋運動と同様の効果も。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、モチベーションアップしながら激しく動いてストレスを発散させよう。  
カーディオ 効果>体幹強化 瞬発力とバランス感覚を養う(向上) 強さとやる気を引き出す



筋力強化と引き締まった身体作りに効果的な高強度インターバルトレーニング(HIIT)ワークアウト。スピード、強さ、機敏性を養い、パワフルな音楽に合わせたハードなトレーニングに夢中になれるからモチベーションもアップ。引き締まった筋肉を作ることで心肺機能が向上し、速筋を刺激しながらワークアウトすれば、終了後何時間もカロリー消費が続きます。  
H.I.I.T 効果>心肺機能の向上 体幹強化 筋力アップ



楽しみたい気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方もシンプルな動きを何度も繰り返し行うコリオになっているため、すぐにクラスにも慣れ、ワークアウトが終わる頃には自信に満ちあふれているはず。また最新のヒットチャートランキングに名を連れる楽曲を取り入れているのもポイント。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。音楽に乗って楽しくワークアウトすれば、日頃のストレスも発散!  
カーディオ 効果>新しいダンスの習得 カロリー消費 脂肪燃焼 ストレス発散

より安全に効果的にプログラムを楽しむために、入門編 Tutorial(チュートリアル)、基礎編 Base(ベース)、BEGINNER CLASS(ビギナークラス)に参加し、プログラムの特徴や流れ、正しいフォームを習得していきましょう。その後30・40・45分の通常クラスを楽しんでいきましょう。

○Tutorial(チュートリアル)……入門編 そのプログラムの目的や特徴、流れ、動きをレクチャーします

○Base(ベース)……基礎編 そのプログラムの基礎となる動きの流れで、ベーシックなクラスです。