



# アイレクスオンラインフィットネスi-LIFE レッスンプログラム



ジムエリア

## スラッと美脚

強度★★  
難易度★

O脚などの足の悩みを解消するためのトレーニングを実施します。



ジムエリア

## ヒップアップ

強度★★  
難易度★

お尻まわりのトレーニングを中心に、美しいヒップラインをつくります。



ジムエリア

## お腹すっきり

強度★★  
難易度★

おなか周りのトレーニングを中心にウエストの引き締めと体幹部の強化をはかります。



ジムエリア

## 逆三角形マッスルアップ

強度★★  
難易度★

男性にうってつけ。胸や背中や肩を鍛え、自信がみなぎるボディに近づけます。



ジムエリア

## 二の腕シェイプアップ

強度★★  
難易度★

ペットボトルやタオルなどでも行える日常生活で引き締めることが可能な運動で二の腕を引き締めます。



ジムエリア

## バストアップ

強度★★  
難易度★

バストアップに最適なエクササイズを行います。姿勢もよくなり、継続すると美しい体のラインがキープできます。



ジムエリア

## コアトレーニング

強度★★  
難易度★

おなか周りのトレーニングを中心にウエストの引き締めと体幹部の強化をはかります。



アクティブスタジオ

## らくらくダンス

強度★  
難易度★

簡単なダンスエクササイズで音楽にあわせて楽しく動きます。



アクティブスタジオ

## シェイプUPマーシャル

強度★★★  
難易度★★

パンチ！キック！！格闘技の動きで楽しく脂肪燃焼&ストレス発散！



アクティブスタジオ

## カーディオトレーニング

強度★★  
難易度★

全身を大きく動かしながら脂肪燃焼&筋力向上！



アクティブスタジオ

## HIITサーキット

強度★★★★  
難易度★★

HIIT…全身を使ったエクササイズにより短時間で高い脂肪燃焼効果&サーキット…休憩を短くし脂肪燃焼効果を促進！



アクティブスタジオ

## おはようストレッチ

強度★  
難易度★

朝の目覚めに最適なストレッチ、簡単で気軽に行える方法で快適な1日を迎えます。柔軟性問わず、自分のペースで行うことができます。



# アイレクスオンラインフィットネスi-LIFE レッスンプログラム



リラクゼーションスタジオ

## 座ったままストレッチ

強度 ★  
難易度 ★

O脚などの足の悩みを解消するためのトレーニングを実施します。



リラクゼーションスタジオ

## 肩こり解消ストレッチ

強度 ★  
難易度 ★

お尻まわりのトレーニングを中心に、美しいヒップラインをつくりまします。



リラクゼーションスタジオ

## 腰痛解消教室

強度 ★  
難易度 ★

おなか周りのトレーニングを中心にウエストの引き締めと体幹部の強化をはかります。



ヨガ&コンディショニングスタジオ

## リフレッシュYOGA

強度 ★  
難易度 ★

男性にうってつけ。胸や背中や肩を鍛え、自信がみなぎるボディに近づけます。



ヨガ&コンディショニングスタジオ

## 肩こり解消YOGA

強度 ★  
難易度 ★

ペットボトルやタオルなどでも行える日常生活で引き締めることが可能な運動で二の腕を引き締めます。



ヨガ&コンディショニングスタジオ

## 骨盤引き締めYOGA

強度 ★★  
難易度 ★

バストアップに最適なエクササイズを行います。姿勢もよくなり、継続すると美しい体のラインがキープできます。



ヨガ&コンディショニングスタジオ

## ピラティス

強度 ★★  
難易度 ★

体のうち側を取り巻く筋肉を動かし、インナーマッスル強化。姿勢の改善やパフォーマンスの向上につながります。



カウンセリングルーム

## ダイエットセミナー

ダイエットを成功に導くポイントを食事、睡眠、運動の観点で10分程度で簡単にお伝えします。



カウンセリングルーム

## 姿勢改善セミナー

現状の姿勢を自己分析し、改善のために必要なポイントを10分程度で簡単にお伝えします。



カウンセリングルーム

## 食生活改善セミナー

食生活のパターンから改善ポイントを導きだし、その方法を10分程度で簡単にお伝えします。



カウンセリングルーム

## 筋力アップセミナー

筋肥大や筋力をあげるのに重要なポイントを10分程度で簡単にお伝えします。



パーソナルトレーニングルーム

## パーソナルトレーニング

1対1のパーソナルトレーニングを30分。ZOOMにて行い、トレーナーが最適な運動方法を提案します。  
※30分 3000円