LesMILLS®

音楽で、
世界をもっと健康に。

Music Moves People.

Fit for a Fitter Planet®

レズミルズのことを
もっと知ってほしくて
この新聞を作りました！

この「レズミルズ新聞」は、
レズミルズのプログラムの魅力や、
運動を楽しむヒント、健康づくりに役立つ情報を、
もっと多くの方に知っていただきたいという想いから作りました。

初めての方も、すでに参加されている方も、
レズミルズの世界をより身近に感じていただけるよう、
わかりやすく・楽しくお届けしていきます！



レズミルズ新聞

第1号
2026.10.20 発行
Studio ぷらすあるふぁ

LesMILLS®

音楽で、界をもっと健康に。



1 レズミルズの発祥はどこ？



ニュージーランドのオークランドで誕生しました。



南半球にある美しい自然に囲まれたニュージーランドのオークランドから、世界中に広がっています。

2 レズミルズを作ったのは？



創設者
レズ・ミルズさん (Les Mills)

陸上選手として4度のオリンピック出場経験を持つレズ・ミルズさんが、1968年にニュージーランドのオークランドで最初のジムをオープンしました。その後、息子のフィリップ・ミルズさんと妻のジャッキーさんが、音楽と運動を融合させたグループフィットネスを発展させ、世界へ広げていきました。

3 レズミルズは何年から始まったの？

1968年に始まりました！

ニュージーランド・オークランドで最初のジムがオープン。
その後、1990年にバーベルを使ったPUMPクラスが誕生し、これが現在のBODYPUMPにつながっています。
2026年で創業58年！
長い歴史を持つフィットネスです。



4 レズミルズのプログラムは何種類あるの？

現在23種類のプログラムがあります！

- STRENGTH
- CARDIO
- MIND & BODY
- DANCE
- CYCLE
- HIIT
- KIDS

筋力トレーニング、格闘技系、ダンス、ヨガ、サイクリング、HIITなど、さまざまなプログラムがそろっています。
※プログラムの新設や変更があるため、総数は時期によって変わります。

5 レズミルズは、子どもからシニア世代まで楽しめます！

子ども向けプログラム

BORN TO MOVE
ボーン トゥー ムーブ



子どもの発育に合わせて、音楽に合わせて楽しく体を動かすプログラムです。

健康づくりを応援するプログラム

LES MILLS THRIVE
レズミルズ スライブ



低負荷・低インパクトの運動で、筋力・バランス・柔軟性を高め、いつまでも元気に動ける身体づくりを目指すプログラムです。



音楽でつながる。動くことで変わる。

年齢に関係なく、誰もが自分に合ったプログラムで楽しめる。
それが、レズミルズの魅力です。

これからも、みんなで
楽しく身体を動かしていきましょう！

動くって、楽しい！！

LesMILLS
FOR A FITTER PLANET



LesMills®

音楽で、
世界をもっと健康に。



音楽があるから。
動きたくなる。
それがレズミルズ。

レズミルズ新聞

第2号
2026.10.30 発行
Studio
ぷらすあるふぁ

1 レズミルズの魅力は「音楽」です！



音楽があるから、
自然と体が動き、
気持ちが前向きに
なります。
レズミルズは、
そんな「音楽の力」で
世界中の人の健康と
笑顔をつくっています。

2 今回は BODYBALANCE を紹介！



ヨガ・太極拳・ピラティスの
要素を取り入れたプログラム。
音楽に合わせてゆっくりと
体を動かし、心と体の
バランスを整えます。
呼吸を意識しながら動くことで、
ストレスを和らげ、心身の調和を
目指します。

- 心を整える
- 体をほぐす
- 呼吸を深める
- リラックス

3 体が硬くても、大丈夫。



体が硬い、柔らかい。
ポーズが上手にできる
できない。
そんなことは、あまり
気にしなくて大丈夫です。
大切なのは、周りと比べず
自分のペースで体と向き合う
こと。どなたでも安心して
参加できます。

4 こんな変化を感じられます。



- ☑ 体が軽く感じる
- ☑ 姿勢がよくなる
- ☑ 肩や腰がラクになる
- ☑ 気持ちが落ち着く
- ☑ よく眠れるようになる

レッスンの後、日常の中で感じる
小さな変化を大切に。



動くって、
楽しい！！

5 こんな方におすすめ！



リフレッシュしたい
仕事や日常から
気分を変えたい！



ストレスを減らしたい
心を落ち着かせて
リラックスしたい！



体を整えたい
肩や腰の不調を
ラクにしたい！



姿勢を良くしたい
しなやかで
動きやすい体に！



いつまでも元気に
年齢に関係なく
楽しめる！



音楽でつながる。動くことで変わる。

年齢に関係なく、誰もが自分に合ったプログラムで楽しめる。
それが、レズミルズの魅力です。

これからも、みんなで
楽しく身体を動かしていきましょう！

LesMills
FOR A FITTER PLANET

LesMills®

音楽で、
世界をもっと健康に。



音楽があるから。
動きたくなる。
それがレズミルズ。

レズミルズ新聞

第3号
2026.11 発行
Studio
ぷらすあるふぁ

1 BODYCOMBATの魅力は「音楽×格闘技」です！



パンチやキックなどの
格闘技の動きを、
アップテンポな音楽に合わせて
行うシンプルで爽快な
ワークアウト。
レズミルズは、
そんな「音楽の力」で
世界中の人の健康と
笑顔をつくるプログラムです。

2 繰り返すほど、少しずつできる！



レズミルズは、曲と動きが
決まっているプレコリオ
プログラム。
何度も参加することで、
動きを少しずつ覚えられ、
最初は難しく感じる動きも
だんだんスムーズに
できるようになります。



3 体が変わる。心も前向きに。



全身を使う動きで、
心肺機能の向上や
脂肪燃焼に効果的。
動けば動くほど、
体が軽くなり、気持ちも
前向きになります。
日常のストレス発散にも
ぴったりです。

4 最初から100点じゃなくていい。



- ☑ 動きがわからなくてもOK
- ☑ できる範囲で大丈夫
- ☑ 周りと比べなくていい
- ☑ 少しずつ覚えられる
- ☑ 続けるほど楽しくなる
- ☑ 自信がついていく
- ☑ 心も体も前向きになる

できない動きがあっても大丈夫。
まずは一緒に楽しもう！



動くって、
楽しい！！

5 こんな方におすすめ！



ストレスを発散したい
仕事や日常から
気分をリフレッシュ
したい！



体を引き締めたい
脂肪を燃焼して、
メリハリのある
体をつくりたい！



動くことを楽しみたい
音楽に合わせて
楽しく体を動かしたい！



運動習慣をつくりたい
無理なく続けて
健康な体をつくりたい！



初めての方も安心
最初から100点じゃなくて
大丈夫！自分のペースで
楽しめます！

LesMills
FOR A FITTER PLANET



音楽でつながる。動くことで変わる。

年齢や運動経験に関係なく、誰もが自分に合ったペースで楽しめる。
それが、レズミルズのBODYCOMBATの魅力です。

これからも、みんなで
楽しく身体を動かしていきましょう！