

# BEST STYLE FITNESS新浦安 LESSON CONTENTS

## カーディオエクササイズ

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ベストスタイル エアロ40	40	★	★★	エアロビクスの基本的な動作を中心に行うクラスです。
ベストスタイル エアロ50	50	★★★	★★★	体力がつき、エアロビクスに慣れた方、振り付けを楽しみたい方向けのクラスです。
DANCEエアロ	60	★★★	★★★	ダンスの動作をふんだんに盛り込んだ、エアロビクスに慣れた方向けのクラスです。
ZUMBA	45/60	★★	★★	ラテン系の動きを中心に、各種ダンスを盛り込んだ、パーティー感覚の有酸素クラスです。
バレトン	45/60	★★	★★	バレエ、ヨガの要素を取り入れたプログラムです。筋力バランス、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。「裸足」で行うことにより足裏の感覚を自覚させ、普段あまり考えない足裏の重心を意識することで、姿勢や体の筋バランスを整えることも期待できます。

## ハイインパクトトレーニング

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ボディアタック (Les Mills)	45	★★	★★★	ジョギングやシンプルなエアロビクス動作を行う、脂肪燃焼や心肺機能向上にお勧めのハイインパクトクラスです。
GRIT (Les Mills)	30	★	★★	STRENGTH: ウェイトリフティングの動作がベース、PLYO: 爆発的な動作CARDIO: ランニング動作をベースに行う、高強度インターバルトレーニングです。音楽に合わせず、筋力アップ、脂肪燃焼効果が期待できる楽しいクラスです。
X-55 (RADICAL)	45/60	★★	★★★	究極を意味した「エクストリーム」を名に持つこのクラスは下半身を中心に追い込む、シェイプ効果抜群のクラスです。
UBOUND (RADICAL)	45/60	★★	★★★	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。

## 筋力トレーニング系

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ボディパンプ (Les Mills)	30/45/60	★★	★★★	音楽に合わせてバーベルやプレートを使用し、全身のシェイプアップや筋力アップにお勧めです。重さを調整できるので、どなたでも安心してご参加いただけます。
POWER (RADICAL)	45/60	★★	★★★	バーベル・ステップ台を利用し、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です。
CXWORX (Les Mills)	30	★	★★★	チューブ、軽いプレート、マットを使いながら行う体幹強化のクラスです。お腹、腰回り、お尻周りの引き締めにも大変効果的です。
オールワークアウト	45	★	★★	自重トレーニングをベースに音に合わせて、ファンクショナルトレーニングとフロアでの筋力トレーニングを行うクラスです。

## 格闘技

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ボディコンバット (Les Mills)	45/60	★★	★★★	エネルギー溢れる音楽に合わせて、パンチやキックなどの格闘技の要素を取り入れたエクササイズです。ストレス発散やシェイプアップ効果が期待できます。
FIGHT DO (RADICAL)	45/60	★★	★★★	キック、マーシャル、ムエタイをベースに行い、筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を鍛えるクラスです。

## DANCE

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ボディジャム (Les Mills)	45	★★★	★★	大人気のダンスミュージックと、ヒップホップ、ストリートダンス、ハウスなど様々なダンスの動きを取り入れた、究極の組み合わせの最高に楽しいダンスクラスです。
MEGADANZ (RADICAL)	45/60	★★	★★	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ、あらゆるダンスをミックスして構成されたダンス系プログラムです。
ベリーダンス	60	★★	★★	アラビア風の音楽に合わせボディラインを強調した腹部・腰部を動かす動作で構成されたダンスです。
タヒチアン	60	★★	★★	タヒチの伝統舞踊。軽快な音楽や情熱的なドラムのリズムにあわせ楽しくダンスを行うクラスです。
Ka Hula O Wahine	60	★★	★★	本場ハワイのフラレッスン。本場ハワイと同様に軽いストレッチから始まり、まずはベーシックステップを練習します。アップテンポな軽快な曲から、優雅で美しくエレガントに踊る曲まで、幅広くフラを堪能します。フラガールな気分満載!
ダンスストレッチ	15	★	★	ダンスに必要な要素を取り入れたストレッチクラスです。
フリースタイルダンス入門	45	★★	★★	ジャンルにこだわらず自由に踊るスタイルのダンスクラスです。
LATIN JAZZ	30	★★	★★	ラテンのリズムで踊るジャズダンスです。
DANCE MIX	60	★★	★★	前半はジャズダンスとラテンのエクササイズで身体を作り後半は踊ります! 動きながら振りを完成するので有酸素運動にもなります!

## YOGA

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
HATA YOGA	45/60	★	★	太陽と月のエネルギーの融合を意味して、active(アクティブ) energizing(活性化) meditative(瞑想的) rejuvenating(元気づく)な効果を齎してくれます。ポーズを1つ1つ、ゆっくり行うクラスでポーズの基礎が身に付き、基礎体力がアップします。ヨガ初心者や経験者、全ての方に楽しんでいただけるクラスです。
POWER YOGA	45/60	★★	★★★	アシュタンガヨガをベースに様々なヨガを融合して、より現代人にとって取り入れやすく、効果的にアレンジがなされ発展を遂げたのがパワーヨガです。筋力トレーニングの要素を強化し、より身体強化とそのエクササイズに伴う集中力の強化をはかるために進化したヨガです。
ACTIVE YOGA	60	★★	★★★	パワーヨガをアレンジした、筋力や柔軟性向上に効果的なポーズにチャレンジしていくクラスです。
VINYASA YOGA	45/60	★★	★★	心と身体を融合し、強くしなやかに柔軟な肉体を養いながら心は穏やかにしていきます。ストレス社会の現代人にぴったりなヨガです。また体が硬い方でも達成感を味わうことができます。
RELAX YOGA	45/60	★	★	呼吸法・ポーズを行い心身ともにリラックス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。そして身体のバランスを整えていくプログラムです。緊張感やストレスから解放され、本来の自分自身に戻ることができます。
骨盤YOGA	45/60	★	★	骨盤を支える体幹をバランスよく整え腰痛やぼっこりおなかを整えていきます。しなやかなボディラインを作ります。
ISHITA YOGA (イシュタヨガ)	45/60	★★	★★	サンスクリット語での「個人」という意味の通り、ハタヨガなど伝統的なヨガの流派を継承しながらも、一人一人の個性に合ったアサナ、瞑想法、呼吸法でヨガをすることに重点を置いたヨガです。
リンパYOGA	45	★	★	リンパの詰まりを解消するためにリンパマッサージを行い、全身の流れを整えながらヨガのポーズで代謝をあげます。
癒しの陰陽YOGA	45/60	★	★	ホット環境の利点を活かしながら、筋肉を働かせる陽ヨガと、完全にリラックスして自重や重力を負荷にして、じっくりと関節や筋膜を中心に緩める陰ヨガをミックスし、『自分なりの心地良さ』にフォーカスしながら、心身を深く癒しリフレッシュするクラスです。
YOGANIDRA (ヨガニドラ)	45/60	★	★	ヨガニドラは「ヨガの眠り」と訳されます。前半は少し身体をほくしてから横になり、リラックスした姿勢でガイドを聞きながらボディスキャンしていく事で、潜在意識に働きかけ、心身や脳が深いリラックスに導かれます。数十分の睡眠に値するほど、慢性的な疲れやストレスにも効果が期待できます。
UNIVERSAL YOGA 'MARS'	60	★	★	禅、音、ヨガを取り入れたマインドフルネスプログラムです。

## ピラティス/コンディショニング

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ボディバランス (Les Mills)	45/60	★	★★	ヨガ、ピラティス、太極拳の要素を組み合わせたクラスで、柔軟性、バランス力、下半身や体幹の筋力向上を目的としたクラスです。音楽に合わせてゆっくりと動き、ポーズを作ります。※ST(体幹トレーニング) FX(ストレッチ)
OXIGENO (RADICAL)	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調整系プログラムです。
ピラティス	45/60	★★	★★	深い呼吸を行い使っている筋肉を意識しながら行うマットエクササイズのクラス
骨盤調整	45/60	★	★	骨盤のゆがみを治して下半身太りやポッコリお腹、腰痛&肩こりなど様々な不調を骨盤を調整することで整えていくクラス
ボディメイク	60	★★	★★★	体の中心となる体幹を意識し、全身の筋力アップと左右のバランス感覚などを整えていく筋コンディショニングクラスです。運動強度など無理なくご自身で調整できます。
ビューティーストレッチ & マッサージ	30	★	★	全身をリラックスさせ、マッサージで身体をリフレッシュさせるクラスです。
バランスコーディネーション	45	★★	★★	バランス機能改善を始め、筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。
バレエエクササイズ	60	★	★★	バレエの基本ストレッチを行い、身体の機能を高めしていくクラスです。

## HOT Collagen Lesson

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
美彩心	45/60	★	★	セルフトリートメントクラスです。独自開発したオイルで、脚、おなか、腕、デコルテと全身のケアをします。リンパの流れを良くしながら、デトックス効果を高めます。また、コラーゲンドリンクを飲んでお肌をプルプルに!
アロマYOGA	60	★	★	アロマオイルを焚いた空間でヨガを行い、心身をリラックスさせます。
DETOX YOGA	45/60	★★	★★★	ヨガのポーズで、身体に溜まった老廃物を汗と一緒に流します。代謝を上げ、ダイエットにも繋がります。
骨盤YOGA	45/60	★★	★★	骨盤のゆがみを徹底的に調整! 骨盤調整を行うことで、リンパ循環を良くし、むくみを取り、下半身の筋肉を強化し、柔軟性を高め、下半身スリリetc・・・さまざまな効果が期待できます。
VINYASA YOGA	45/60	★★	★★	呼吸と動作を連動させ、流れるようにヨガのポーズを行います。体が硬い方でも達成感の味わえるヨガです。
POWER YOGA	45/60	★★	★★★	アシュタンガヨガをベースに様々なヨガを融合して、より現代人にとって取り入れやすく、効果的にアレンジがなされ発展を遂げたのがパワーヨガです。筋力トレーニングの要素を強化し、より身体強化とそのエクササイズに伴う集中力の強化をはかるために進化したヨガです。
RELAX YOGA	45/60	★	★	ヨガの呼吸法・ポーズで心身ともにリラックス。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。心身のバランスを整えていくプログラムです。
RELAX FLOW YOGA	60	★	★	深い呼吸と共に、流れるようにポーズをとり、心身を解放させていきます。

# BEST STYLE FITNESS新浦安 LESSON CONTENTS

## AQUA STUDIO

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
SUP YOGA / RELAX	60	★	★	SUPボードの上で行うヨガ。水上での極上のリラックスをお楽しみください。
SUP YOGA / ACTIVE	60	★★	★★	SUPボードの上で行うヨガ。さまざまなポーズにチャレンジしていきます。
SUP YOGA / MORNING	60	★	★	SUPボードの上で行うヨガ。朝一から水上での極上のリラックスをお楽しみいただき、気持ちのいい時間をお過ごしください。
SUP YOGA / BEAUTY	60	★	★	SUPボードの上で行うヨガ。関節や筋肉の柔軟性を高め、心身を解放させ、深いリラックス効果が実感できます。
SUP YOGA Morning Ocean Flow / Active	60	★★	★★	静かな朝一の海で思いっきり伸びをして深呼吸をするように、優しいフローで少しずつココロとカラダを目覚めさせていきます。Activeクラスよりも運動量は少なめでビギナーさんにもオススメです。前日の疲れが取れない方にも◎
SUP YOGA Morning Ocean Flow / Relax	60	★	★	太陽が天に昇る頃は私達も元気に動きやすい時間帯。アクティブフローでエナジーアップして、スッキリ元気な一日を過ごしましょう！Relaxクラスよりも運動量は多く、チャレンジポーズにもトライします。思いっきり動きたい方にもオススメです。
SUP YOGA Sunset Ocean Flow / Active	60	★★	★★	太陽が西に沈むまでにはまだ時間がある。明日には疲れを残したくないけど、まだもう少し遊んでいたい…そんな時は、アクティブフローでココロとカラダを刺激して、一週間の疲れやストレスをデトックス！Relaxクラスよりも運動量は多くチャレンジポーズにもトライします。思いっきり動きたい方にもオススメです。
SUP YOGA Sunset Ocean Flow / Relax	60	★	★	日曜日のサンセットタイム。陽が沈む頃は、私達も少しづつペースを落としはじめる時間帯。夕風の海に揺られる様に、ゆったりとした優しいフローで一週間の疲れやストレスを癒しリセットします。Activeクラスよりも運動量は少なめでビギナーさんにもオススメです。ぐっすり眠りたい方にも◎
シンプルアクア	30/45	★	★	アクアの基本動作に運動の強弱をつけながら、バランスのよい・シンプルな動きで全身運動を行なっていくクラス
アクアダンスファン	30/45	★	★	アクアの基本動作をいろいろな動きに変化させ、それらをつなげた振りつけで全身運動を行なっていくクラス
コンバットアクア	30	★★	★★	格闘技の動きを取り入れたアクアピクスのクラスです。
美姿勢ウォーク	30	★	★	姿勢を意識しながら歩き、ボディラインを整えます。
ウォーキングジョギング	30	★★	★★	ウォーキングの要素に、ジョギングを取り入れ、体幹やコアを使う水中運動です。
水中ウォーキング	30	★	★	水中歩行の基本を行なっていくクラス
コアウォーキング	30	★★	★★	体幹の筋肉を意識しながら水中歩行を行なっていくクラス
アクアダイナマイト	30	★★	★★★	休憩をはさみながら爆発的な激しい強度の運動を繰り返し、短時間でより効果の高い運動を行なっていくクラス
アクアミット	30	★★	★★	アクアミット（水かきのついた手袋）を使って、水中での筋肉引締め運動と全身運動を行なっていくクラス
アクアロジック	30	★★	★★	アクアロジック（手足に器具を装着）を使って、水中での筋肉引締め運動と全身運動を行なっていくクラス
リズムカルアイチ	30	★	★★	身体調整プログラムの“アイチ”を、ゆっくりとした音楽に合わせて行なっていくクラス
クロール基礎	30	★	★	初めての方でも安心の、クロールの基礎動作を練習するクラスです。
クロール呼吸	30	★	★	初めての方でも安心の、クロールの呼吸動作を練習するクラスです。
初級クロール	30	★	★	クロールの動きを習得していくためのクラスです。
中級クロール	30	★★	★★	クロールに慣れてきた方のスキルアップのためのクラスです。
初級背泳ぎ	30	★	★	背泳ぎの動きを習得していくためのクラスです。
初級平泳ぎ	30	★	★	平泳ぎの動きを習得していくためのクラスです。
ボードリラックス	30	★	★	専用ボードの上で深いリラックスの時間を楽しむクラスです。
ボードサーキット	30	★	★	ボードの上でトレーニングを行い、体幹を強化するクラスです。

## CYCLE STUDIO

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
RPM (Les Mills)	45	★	★★★	関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるサイクリングワークアウトです。素晴らしい音楽に浸りながら、ヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。
DEJAVU	45	★★	★★	日本初！「DANCE」と「CYCLE」が融合したBSFオリジナルプログラム インドアバイクにダンスの要素が加わった楽しさ・爽快感抜群のプログラムです。
DEJAVU BEAT	45	★	★	バイク初心者の方のための入門クラスです。後半にダンスの要素も少し取り入れるので、DEJAVUのクラスに参加したい方にもお勧めです。
VIBES	45	★★	★★★	VIBESとは気持ちや雰囲気を表す言葉。有酸素運動メインのバイクプログラムは、インストラクターのこだわり音源を良い音環境でお届けする。
GROOVY BOX	45	★	★	格闘技とダンスを融合させた新感覚のレッスン。光と音楽を楽しみながらトレーニング！
EXCITE BLOW	30	★	★	パンチを中心とした打撃ありの格闘技レッスン。暗闇の空間をお楽しみください。

## Queenax

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ファクターF (RADICAL)	30	★★	★★★	ラディカルフィットネスがリリースした、TRXサスペンションを使った自重トレーニング、サーキット形式のファンクショナルトレーニングです。
TRX I	30	★	★	TRXサスペンションを使った入門クラスです。体幹強化や身体の機能向上にお勧めです。
TRX II	30	★	★★	TRX Iより動きのバリエーションを増やしたクラスです。更なる体幹強化やパフォーマンス向上、引き締めにも効果的です。
Queenaxブランコ	30	★	★	Queenax専用バーをブランコに見立てて行うクラスです。体幹強化や身体の機能向上にお勧めです。
Queenaxサーキット	30	★	★★★	Queenaxエリアに設置されている様々な器具を用いて行うサーキットトレーニングです。バリエーションが多数あるので、楽しみながらシェイプアップ、身体の強化ができるクラスです。
ANTI GRAVITY	30/60	★	★	布を吊るしながら行うエクササイズです。重力や自重を使い、身体の圧迫を軽減したり、リフレッシュ効果やアンチエイジングに効果的なクラスです。



**BEST STYLE**  
FITNESS