

# 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
エアロビクス	45	★	★	リズムカルな運動によって心臓や肺の機能を活性化し、酸素消費量の増大をはかる有酸素運動
ベストスタイル エアロ60	45	★★★	★★★	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	45	★★★	★★★	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。
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目覚めさせ、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)	30/45	★★	★★★	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。
UBOUND (RADICAL)	30/45	★★	★★★	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。

## 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	★★	★★★	エネルギッシュな音楽に合わせて、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	★★	★★★	キックボクシング、ムエタイなどの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効率的に向上させるクラスです。

## DANCE

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
MEGADANZ (RADICAL)	45	★★	★★	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。
タヒチアン	45	★★	★★	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	45	★★	★★	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！
LATIN JAZZ	30	★★	★★	ラテンのリズムで踊るジャズダンスです。
DANCE MIX	45	★★	★★	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！
JAZZ DANCE	45	★★	★★	体をひきあげ、ショー的なダンスのムードを楽しむクラスです。
バレエ入門	45	★	★★	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。タオルやチューブをご持参ください。
サルセーション	45	★	★	音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにスタイルがミックスされており自然に体を動かしたくなるプログラムです。

## 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いて、active（アクティブ）energizing（活性化）meditative（瞑想的）rejuvenating（元気づく）な効果をもたらしてくれます。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、強くしなやかで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。
骨盤ヨガ	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。
リンパヨガ	45	★	★	リンパの詰まりを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。
FLOW YOGA	45	★	★★	流れるようにさまざまなポーズを動きを止めずにとっていくものです。一般的なヨガよりも積極的に体を動かすため脂肪燃焼効果も高いとされています。
SLOW FLOW YOGA	45	★	★	ゆっくりと流れるように行うヨガとなります。
BS-yoga	45	★	★	初めにリンパマッサージを行い、初心者の方でもできるポーズを習得していくクラスです。
YOGA BASIC	46	★	★	ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学び、ポピュラーなポーズ（アーサナ）を中心にヨガについてじっくり学べるクラスです。

## コンディショニング

レッスン名	時間	強度	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) 裸足で行うクラスです。
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
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。タオルやチューブをご持参ください。

## 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！
アロマヨガ	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。
骨盤ヨガ	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。
BS-yoga	45	★	★	初めにリンパマッサージを行い、初心者の方でもできるポーズを習得していくクラスです。

# 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。
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。
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。
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
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。
アクアサーキット	45	★★	★★	有酸素運動と筋力トレーニングを交えてお水の中で最大可動域で動いていくクラスです。

## 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。
SPRINT (Les MILLS)	30	★	★★	高強度インターバルワークアウトによって速やかに出すことができます。短時間での激しいトレーニングがモチベーションを上げ、心身を鍛えます。
DEJAVU	45	★★	★★	日本初！「DANCE」と「CYCLE」が融合したプログラムで、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。
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。
KI MAX (RADICAL)	45・60	★	★★	ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を専用の倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラムです。
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	★	★	パンチとトレーニングを合わせた格闘技プログラムです。グローブをつけサンドバックを叩きます。

## Queenax

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
TRX	30	★	★	サスペンションを使用して全身の筋力トレーニングやストレッチを行うレッスンになります。



**BEST STYLE**  
FITNESS