

# BEST STYLE FITNESS新浦安 スタジオレッスン案内

## 有酸素エクササイズ

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
エアロ初級	45	★	★	エアロビクスの基本的な動きを中心にした初心者向けのクラスです。
エアロビクス 中級	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のクラスです。初めての方から経験者の方まで楽しめるクラスです。
BODY ATTACK	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オススメのクラスです。
UBOUND	45	★★	★★ ★	トランポリンの弾力面を使用しエアロビクス動作をおこなう膝、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
POWER/ POWER CARDIO	45	★★	★★ ★	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筋力アップと有酸素がミックスされたプログラムです。
Lesmills CORE	30/ 45	★	★★ ★	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。
コア トレーニング	30	★	★★	低～中強度の体幹強化のサーキットトレーニングです。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
BODY PUMP	45	★★	★★ ★	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプッシュプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調整できます。
HIIT WORKOUT	30	★★	★★ ★	バーベル・ステップ台・自重を利用しサーキットトレーニングを行うクラスです。体力に自信のない方から激しく運動されたい方まで、重さの調節と動きの選択が可能です。

## 格闘系プログラム

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ボディ コンバット	45	★★	★★ ★	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。

## ヨガ系プログラム

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ハタヨガ	45	★	★	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。
パワーヨガ	45	★★	★★ ★	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。ヨガに慣れてきて様々なポーズにチャレンジされたい方にオススメです。
ヴィンヤサヨガ	45	★★	★★	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のヨガです。また体が硬い方でも達成感を味わうことができます。
リラクソヨガ	45	★	★	呼吸法・ポーズで心身ともにリラックスし、インナーマッスルを刺激します。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	★	★	骨盤を支える体幹をバランスよく整え腰痛やぽ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。
シェイプアップ ヨガ	45	★★	★★	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行います。全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。
ベーシック ヨガ	45	★	★	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。
スローフロー ヨガ	45/ 60	★★	★★	ゆっくりと流れるように行うヨガクラスです。
骨盤体操	45	★	★	ストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ防止と改善の為に必要な筋力アップ、リラクゼーションの為に呼吸法を中心に展開します
やさしい パワーヨガ	45	★	★★	古典的なヨガの動き、太陽礼拝を取り入れたヨガのクラスです。身体全体を使いますので、代謝アップ、自律神経も整えていきます。初心者の方でも出やすいプログラムです。
やさしいヨガ	45	★	★	初心者の方向けのヨガです。1つ1つ動きを説明し難しい動きを控えめにしたクラスです。
BODY BALANCE	45	★	★★	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。

## 調整系/コンディショニング

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ピラティス	30/ 45	★★	★★	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です。
ヒップライン	45	★	★★	骨盤を整え、主に自重やチューブを使いお尻を鍛えていくクラスです。お尻を効率よく鍛え美尻を目指していきましょう。
カラダ すっきり改善	30/ 45	★	★	ストレッチボールを使い筋肉の深層部までほぐして筋膜リリースしていくクラスです。肩こり改善、腰痛改善、体の機能向上などに効いてきます。
バレトン	45	★	★	バレエ、ヨガの要素を取り入れたプログラムです。「裸足」で行うことにより足裏の感覚を目覚めさせ、姿勢や体の筋バランスを整えることも期待できます。

# BEST STYLE FITNESS新浦安 スタジオレッスン案内

## ダンスプログラム

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
MEGADANZ	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。
フラダンス	45	★★	★★	本場ハワイと同様に軽いストレッチから始まりベーシックステップを練習します。アップテンポ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。
ダンスミックス	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！
エンターティナーダンス	45	★★	★★	ダンスジャンルに縛られず非日常の主役になりきり「踊る・表現する」世界観をお楽しみください！
バレエ入門	60	★	★★	バレエの基本ストレッチを行い、身体の機能を高めていくクラスです。タオルやチューブをご持参ください。
サルセーション	60	★	★	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。
ZUMBA	45	★★	★	ラテン系の音楽とダンスが融合したダンスエクササイズ。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせたダイナミックでエキサイティングなワークアウトダンスです。
ダンスエアロ	45	★★	★★	エアロビクスに慣れた方向けのダンスの動作をふんだんに盛り込んだクラスです。
ヒップホップビギナークラス	45	★★	★★	前半はストレッチ、アイソレーション、リズムトレーニングで身体を作り、後半はヒップホップがメインな振付を覚えて初心者の方でも楽しく汗を流せるクラスです。
ヒップホップ初級	45	★★	★★	振付を沢山覚えたい方向けのクラスです。すぐに振り付けを覚える段階に入りますので、体を温めてお越しください。

## 女性専用コラーゲン(白・ピンクバンドのみ)

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
美彩心	45	★	★	セルフトリートメントクラスです。トリートメントオイルで脚、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。
アロマヨガ	45	★	★	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。
デトックスヨガ	45	★★	★★	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	★★	★★	骨盤のゆかみを徹底的に調整！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、下半身スッキリetc・・・さまざまな効果が期待できます。
ヴィンヤサヨガ	45	★★	★★	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。
リラックスヨガ	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。
美コアバランスヨガ	45	★★	★★	コアを引き締めバランスの良い女性特有の美しいボディラインを磨いていく全身をつかったヨガのクラスです。
ミュージックフローヨガ	60	★★	★★	呼吸と動作の連動で流れるように行うフローヨガを心地よい音楽に乗せています。音楽×呼吸×アーサナが合わさった時の快感、没入感、達成感を体験できます。
マーズヨガ	45	★	★	ヨガ、禅、ネイチャーサウンドの3つの要素を取り入れた、瞑想プログラムです。音楽に合わせて流れるように行い、呼吸を深めていきます。

## プールプログラム

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
SUP YOGA RELAX	45	★	★	水の揺らぎ+心地よいヨガのポーズの組合せで極上のリラックスをお楽しみください。
SUP YOGA ACTIVE/アクティブ	45	★★	★★	ボードの上で立ち上がったたり、バランスをとったり、さまざまな全身をつかうポーズにチャレンジしていきます。
SUP YOGA Basic	45	★	★	ボードの上のバランスに慣れながら簡単なヨガのポーズにチャレンジできる、初めての方でも参加しやすいクラスです。
SUP YOGA アライメント	45	★	★	1つ1つのポーズを丁寧に学ぶレッスンです。ポーズを正しく学びたい方、柔軟性を高めたい方におすすめです。
体幹トレーニング(SUP)	30	★	★★	SUPボードの上でコアのトレーニングをします。不安定なボードの上で様々なコアのポーズや動作をするのでより深く効きます。
アクアピクス	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です。
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。
背泳ぎ&平泳ぎ初級	45	★	★	初めての方でも安心の、背泳ぎと平泳ぎの動作を練習するクラスです。
クロール/平泳ぎ	30	★	★	クロール/平泳ぎの動きを習得していくためのクラスです。
クロール中級	45	★★	★	20メートル泳げる方向け！泳ぎ方の上達や往復で泳げるように練習するクラスです。
バタフライ初級	30	★	★	バタフライ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組み合わせる全身運動をするクラスです。

## サイクルスタジオ

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
KI MAX	45	★	★★	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。
ボクシング×ダンス	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！
ボクシング×トレーニング	45	★★	★★	格闘技の動作とトレーニングを合わせ、疲れにくいカラダづくりをしていくプログラムです。光と音楽を楽しみながらトレーニング！
サイクル×ダンス	45	★★	★★	「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・爽快さ抜群のプログラムです。
サイクル×ミュージック	45	★★	★★	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。



**BEST STYLE**  
FITNESS