

# BEST STYLE FITNESS新浦安 2018年7月 LESSON PROGRAM

更新日 2018/6/20

	Monday				Tuesday				Wednesday				Thursday				Friday				Saturday				Sunday							
	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO				
9:00																																
9:30																																
9:45	ZUMBA 松本美賀子																															
10:00																																
10:15																																
10:30																																
10:45																																
11:00																																
11:15																																
11:30																																
11:45																																
12:00																																
12:15																																
12:30																																
12:45																																
13:00																																
13:15																																
13:30																																
13:45																																
14:00																																
14:15																																
14:30																																
14:45																																
15:00																																
15:15																																
15:30																																
15:45																																
16:00																																
16:15																																
16:30																																
16:45																																
17:00																																
17:15																																
17:30																																
17:45																																
18:00																																
18:15																																
18:30																																
18:45																																
19:00																																
19:15																																
19:30																																
19:45																																
20:00																																
20:15																																
20:30																																
20:45																																
21:00																																
21:15																																
21:30																																
21:45																																
22:00																																
22:15																																
22:30																																
22:45																																

●マークのついているプログラムは予約制となります。レッスン開始30分前より「ACTIVE・CYCLE・HERBS STUDIO」→2階ジムカウンター「MARINE PARK」→プールカウンターにて台帳にお名前をご記入ください。

※予約のないレッスンはスタジオ前に15分前より整理いただけます。並び順にご案内いたします。

※スタジオは15分～10分前にご入場いただけます。インストラクターまたはスタッフの指示に従いご入場ください。

※レッスン開始時刻を過ぎますとレッスンにはご参加いただけません。予めご了承ください。

- …女性限定 コラーゲンレッスン
- …ピラティス/コンディショニング
- …DANCE
- …CYCLE STUDIO
- …YOGA
- …カーディオエクササイズ
- …RADICAL FITNESS
- …AQUA STUDIO

**Best Style Fitness 会員様専用スマートフォンアプリ**

～「BSF-Link」ご利用案内～

- 当日レッスン代行情報を毎朝9:00配信。
- 筋トレマシンやスタジオプログラムの参加履歴が反映。
- ホームページと連動しているのでスケジュール確認も。

アプリをダウンロード!

Android

iPhone用

BSF-Link

[https://docomo-fitness.jp/cp/bestherbs/web/login/user\\_login.html](https://docomo-fitness.jp/cp/bestherbs/web/login/user_login.html)

# BEST STYLE FITNESS新浦安 2018年7月 LESSON PROGRAM

## カーディオエクササイズ

レッスン名	時間	強度	内容
ベストスタイルエアロ40	40	★★	基本的な動作を中心に行うエアロビクス。
ベストスタイルエアロ50	50	★★★	体力があり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。
ベストスタイルステップ40	40	★★	基本的な動作を中心に行うSTEPクラス。
ベストスタイルシェイプ	30	★	ベストスタイルオリジナルのステップ台を使った、初心者向けのサーキットプログラム。
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。
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。
タイキックリズム	45	★★★	ムエタイやキックボクシングの動きを音楽に合わせて行うエクササイズ。二の腕や脇腹、背中など気になる箇所全部まとめて使う、短時間で十分な運動効果が期待できる。
バレトン	45	★★	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたプログラム。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る。裸足で行い、足裏の重心を意識。

## RADICAL FITNESS

レッスン名	時間	強度	内容
FIGHT DO	45/60	★★★	キック、マッシュ、ムエタイをベースに行う、筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を鍛えるクラス。
POWER	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。
MEGADANZ	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。
OXIGENO	45	★★	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。
X-55	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。
UBOUND	45/60	★★★	ラディカルプログラムのUBOUNDがついに登場！一人用のトランポリンに乗り全身燃焼！！

## DANCE

レッスン名	時間	強度	内容
HIPHOP	60	★★	アメリカで発生したストリートダンス。
フロアバレエ	60	★★	床に寝ながら動くので、無駄な力みを無くして、動かす筋肉のみにアプローチしていくので、内側の体幹を鍛えやすくキレイな体作りを目指すクラス。
ベリーダンス	45/60	★★	アラビヤ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。
タヒチアンDANCE	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。
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。フラガールな気分満載！
DANCE MIX	60	★★	ジャズダンスのエクササイズで身体を作り、踊りながら振付を完成。初心者の方も経験者の方も歓迎。
LATIN JAZZ	30	★★	ラテンダンスベースのステップにジャズダンスの要素をミックスして楽しく踊り散らかすレッスン。初心者の方も歓迎。
フリースタイルダンス	60	★★	色々なダンスをMIXした、その名の通り自由に踊るスタイルのダンス。初心者の方も、経験者の方も歓迎。
ストリートダンス	60	★★	アフリカンアメリカンミュージックの影響で生まれ、ストリートで踊られてきたダンス。初心者の方も、経験者の方も歓迎。

## YOGA

レッスン名	時間	強度	内容
HATA YOGA	45/60	★	ハタヨガとは太陽と月のエネルギーの融合を意味していき、ポーズを1つ1つ、ゆっくり行うこのクラスでは、基礎が身に付き、基礎体力がアップ。ヨガ初心者や経験者に楽しんでいただける。
POWER YOGA	45	★★★	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、効果的にアレンジされたクラス。筋力トレーニング的要素を強化。
RELAX YOGA	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、インナーマッスルを刺激し、身体のバランスを整えていくクラス。
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ほこりおなかを整えていくクラス。しなやかなボディラインを目指す。
ISHITA YOGA (イシタヨガ)	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
ZEN×YOGA" MARS"	60	★	禅×ヨガ×音の効果を取り入れ、爽快な発汗とヨガの効果で、身体の内側の健やかさを高める「身体のフィットネス」プログラム。
癒しの陰陽YOGA	60	★	筋肉を働かせる陽ヨガと、完全にリラックスして自体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、心身を深く癒しリフレッシュするクラス。
YOGANIDRA (ヨガニドラ)	60	★	ヨガニドラは「ヨガの眠り」と訳され、数十分のヨガニドラは、数時間分の睡眠に値するほど、慢性的な疲れやストレスに効果が期待できるクラス
腸内 YOGA	60	★	ヨガ特融のゆったりとした動きと呼吸で自律神経を整えていくクラス。お腹周りを刺激するポーズで腸の動きを活発にし、すっきりとしたお腹を目指していく。
バレエビューティー YOGA	60	★★	手足や足先のうごきを意識し、ストレッチから開脚、上半身へストレッチをおこなっていきます。(飛び跳ねたりはしない)
BEAUTY YOGA	45	★★	四つんばいでコアバランスを整え、立体で全体の筋肉を使い身体の内側から温めていくクラス。内側から美しく健康な身体を目指す。
リンパヨガ	45	★	運動しても癒せない部分や浮腫みやすかったり、筋肉が硬い方など、体の流れを根本から整えていくことで内側からキレイな体を作っていくクラス。
DEEP陰YOGA	60	★★	陰ヨガはできるだけ筋力を脱力した状態で、座位のポーズを中心とし一つのポーズを深い呼吸とともに長時間ホールドするヨガ。陰陽のバランスを整えながら深いリラックス効果を味わえます
DETOX FLOW YOGA	60	★★	呼吸と共に動き、汗と共に身体と心をと脱毒するクラス。

## HOT Collagen Lesson

レッスン名	時間	強度	内容
美彩心	45/60	★	サプリメントとマッサージオイルを使った、セルフトリートメントクラス。美肌をデトックス効果を高めていく。
BEAUTY YOGA	45/60	★★	普段意識しない体の細部にまで目を向け、エネルギーを巡らせ、バランスを整え、自らが持っている内側からの輝き、インナービューティーを目覚めさせる。
BEAUTY ピラティス	60	★★	普段は意識しにくい体幹のインナーマッスルを鍛え、体のゆがみを改善し、どこにも無理のない正しい姿勢へと導くクラス。しなやかに美しい筋肉をつけたい方、効率よく体を整えたい方へ。
DETOX YOGA	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すクラス。代謝を上げ、ダイエットにも繋げていく。
骨盤調整YOGA	60	★★	骨盤のゆがみを徹底的に調整し、骨盤調整を行うクラス。リンパ循環を良くし、柔軟性を高め、ダイエットの効果など、さまざまな効果が期待できる。
VINYASA YOGA	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うクラス。体が硬い方でも達成感の味わえるヨガ。
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、効果的にアレンジされたクラス。筋力トレーニング的要素を強化。
RELAX YOGA	45	★	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する。心身のバランスを整えていくプログラム。
RELAX FLOW YOGA	60	★	ゆったりとした呼吸と共に座位中心のポーズで流れるように動くクラス。心身ともに深いリラックスを味わう。

## CYCLE STUDIO

レッスン名	時間	強度	内容
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、各インストラクターごたわりの音源を使用し、音に合わせて強度の調整を行います。
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。
BEAT★	45	★	初級～中級クラス。グループエクササイズにパーソナル要素のあるバイクプログラム。心拍モニターで、その日の体調や目的に合わせて自ら運動強度を調節する。
BEAT★★ BEAT★★★	45	★★ ★★★	中上級クラス。グループエクササイズにパーソナル要素のあるバイクプログラム。心拍モニターで、その日の体調や目的に合わせて自ら運動強度を調節する。

## AQUA STUDIO

レッスン名	時間	強度	内容
SUP YOGA/RELAX SUP YOGA/ACTIVE	60	★ ★★	SUPボードの上で行うヨガ。水上での種目のリラククスをお楽しみください。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 Ocean Flow / Relax	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く。Activeクラスよりも運動量は少なめで初心者の方にオススメです。
SUP YOGA Morning Ocean Flow / Active	60	★★	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ていく。思いっきり動きたい方にもオススメです。
SUP YOGA Sunset Ocean Flow / Deep Relax	60	★	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ていく。Activeクラスよりも運動量は少なめ。くっすり眠りたい方にも◎
SUP YOGA Sunset Ocean Flow / Active	60	★★	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していく。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。思いっきり動きたい方に。
SUP YOGA/MORNING SUP YOGA/BEAUTY	60	★ ★★	朝日を浴びながら水の上で心も身体もリラックス。ヨガ初心者の方も、泳げない方にもオススメ。無理なく楽しみながら体幹を鍛えられる。美しい姿勢とボディラインを作っていく。
シンプルアクア	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付けで全身運動を行っていくクラス。
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っていくクラス。
アクアダイナマイト	30	★★★	休憩をはき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っていくクラス。
アクアサーキット	45	★★	体力を維持するための全身運動と筋肉トレーニングの動きを、交互に繰り返していく。
美姿勢ウォーク	30	★	綺麗なボディラインを追求したウォーキングクラス。初心者の方にもオススメの有酸素運動。
クロール基礎 クロール呼吸	30	★ ★	浮く・バタ足で進む・腕のかきかたなどの「クロールの基礎」を練習していく。クロールで泳ぐための「呼吸動作」に焦点をあてて練習していく。
水中ウォーキング	30	★	水中でのウォーキングのしかたをお伝えしながら、皆さま楽しく運動していく。
アクアコンバット	30	★★	格闘技系の動きを取り入れながら、エキサイティングな水中運動をしていく。
シェイプアップアクア	30	★★	用具なしの水中筋肉引き締め運動で、プロポーションの向上を目指していく。
平泳ぎキック 初級平泳ぎ	30	★ ★	平泳ぎで一番大切なキックを練習していきます。平泳ぎのキックに手の動きと呼吸を連動して、平泳ぎを完成させていきます。

## ピラティス/コンディショニング

レッスン名	時間	強度	内容
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	★	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。
INTRINITY	45/60	★★	イントリニティをボードの上で、スローな動きからアクティブな動きまでミックスしたフローで、全身の深い伸びや心地よさを感じながらもトータルに活性化、機能改善できる内容。
ボディメイク	45	★★★	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。運動強度など無理なくご自身で調整できる。
ビューティー ストレッチ	45	★	シンプルなストレッチと簡単なフェイス周りのマッサージを取り入れ心身のリラククス効果を高めていくクラス。どなたでも自分のペースで行う事ができる。
やさしいコアトレ	45	★	体幹部分を引締めシェイプアップしていくトレーニング。骨盤や肩甲骨の左右差やコリを調整し、日常の姿勢も改善していく。
コアトレ	45	★★	体幹部分を引締めシェイプアップしていくトレーニング。骨盤や肩甲骨の左右差やコリを調整し、日常の姿勢も改善していく。

