

# 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。
ステップ初級	30	★	★	ステップ台の乗降運動を利用した有酸素運動です。歩く動作をベースに基本的なコンビネーションを楽しんでいただく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。
X55	45	★★	★★	ステップ台やプレート、自重を使って体重減少、下半身の筋力トレーニングがメインのトレーニングプログラムです。
BODY ATTACK	45/60	★★	★★★	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	30/45	★★	★★★	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
コア トレーニング	46	★	★★	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。
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。
POWER/POWER CARDIO	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筋力アップと有酸素がミックスされたプログラムです。
BODY PUMP	45/60	★★	★★★	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。
ツボ刺激ヨガ	45	★	★	季節ごとに整えておきたいツボやマルマ (インドでいうツボのような場所) を温めたり刺激するポーズを行います。季節ごとに変わるヨガを楽しみましょう!
肩こり解消ヨガ	45	★	★	前半は体全体をほぐし、後半はフローで動いていきます。肩や首コリのある方や猫背で姿勢が気になる方など、初心者でも安心して参加いただけるプログラムです。
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ほ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。
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。
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。
Sunsetヨガ	60	★	★	呼吸法・ポーズでリラックスし心身を本来の整った状態へと導いていきます。初心者の方でも出やすいプログラムです。
安眠ヨガ	45	★	★	初心者の方にとっても出やすいプログラムです。呼吸を感じながら、ヨガのポーズをゆっくりしていきます。
ほぐし整えヨガ	45	★	★	ヨガの動きよりもストレッチやリンパマッサージがメインのクラスです。初めての方でも簡単にでき、ウォーミングアップやクールダウン代わりに出ただけのも◎
MARS YOGA	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。音楽に合わせながら流れるように行い、呼吸を深めていきます。
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。
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。
スローフロー ヨガ	45	★★	★★	ゆっくりと流れるように行うヨガクラスです。
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。
パワーヨガ	45/60	★★	★★★	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。

## 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
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。
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。

# 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
SALSATION®	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。
バレエ基礎	45	★	★	初心者の方でもでやすく、基本、両手でバーを持つ動作がメインです。バレエ初級よりも難易度が低いので、新しく始めたいという方におすすめです。
バレエ初級	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。
ZUMBA	45/60	★★	★	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。
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	60	★★	★★	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！
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。
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	60	★★	★★	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	60	★★	★★	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。

## 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 ×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。

## 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/ リラククス	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 アライメント	45	★	★	1つ1つのポーズを丁寧にを行うレッスンです。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。
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 Active/ アクティブ	45	★★	★★	ボードの上で立ち上がったり、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。
アクアビクス	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。
パワー ストレッチ	30	★	★	重力から解放された水中で、抵抗具のアクアロジック使い、心地よい抵抗を活かしながら、血行が良くコリハリのないカラダを目指します。
スイム ナスティックス	45	★	★	水泳は四泳法を泳ぐと全身運動と言われてます。このプログラムでも、キックやプル・四泳法の要素を意識した動きで音楽に合わせてながら全身運動を目指します。
コンバットアクア	30	★★	★★	格闘技の動きを取り入れたアクアビクスのクラスです。
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。
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。
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。
クロール初級	30	★	★	クロール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！泳ぎの上達や往復で泳げるように練習するクラスです。
背泳ぎ中級	45	★★	★	20メートル泳げる方向け！泳ぎの上達や往復で泳げるように練習するクラスです。

## 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
モーニング フローヨガ	60	★	★	後半に向けて体を整えていき、初心者の方でも出やすいプログラムになっています。
シンプルヨガ	45	★	★	呼吸に繋がり体を観察しながら今(一瞬)にいるシンプルなヨガのクラスです。簡単な動きやポーズですので初心者の方も出やすいです。
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。
リラククスヨガ	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めます。
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。
ミュージック ヨガ	45/ 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。
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。



**BEST STYLE**  
FITNESS