

BEST STLE FITNESS新浦安

LESSON CONTENTS

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ピクス
ベストスタイルエアロ50	50	★★★	体力がありエアロピクスに慣れた方、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
ダンスエアロ	60	★★★	ダンスの動作をふんだんに盛り込んだ、エアロピ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
タイクックリズム	45/60	★★★	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です。二の腕や脇腹、背中など…気になるところ全部まとめて使っちゃいます!!実打撃はないので怪我のリスクも少なく、短時間で十分な運動効果が期待できます。
BODY WEIGHT EX	45/60	★★	自らの体重を負荷とする自体重エクササイズとストレッチを半分ずつ行うクラスです。体幹を中心に日替わりでヒップ・二の腕・下股などをシェイプします。しなやかに美しい、理想的な身体を目指しましょう・

RADICAL FITNESS			
レッスン名	時間	強度	内容
FIGHT DO	45/60	★★★	キック・マッシュアル。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
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	45/60	★★	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
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

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
バレエ	60	★★	ストレッチから基本のバレエを基礎から習得するクラス
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
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	★★	
HOUSE DANCE	60	★★	ハウスミュージックに合わせた細かい足さばきの流れるようなクラブダンス
シアターDANCE	60	★★	ステージに立つダンサーのように華麗にジャズダンスを楽しむクラス
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	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て、active（アクティブ）energizing（活性化）meditative（瞑想的）rejuvenating（元気づく）な効果を聞かせてくれます。ポーズを1つ1つ、ゆっくり行うこのクラスでは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。筋力トレーニング的要素を強化し、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。
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。
骨盤調整YOGA	45/60	★	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。
ISHITA YOGA (イシタガ)	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
陰yoga	45/60	★	静的なヨガ。一つのポーズを3～5分間ホールドすることで呼吸と柔軟性を高めていきます。
ZEN×YOGA"EARTH"	45/60	★	禅×ヨガ×音の効果を取り入れた「瞑想ヨガプログラム」。身体を動かし、息を深め、坐禅で心を満たしてマインドフルな状態に整えていくプログラムです。
ZEN×YOGA"MARS"	45/60	★	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」プログラムです。
FLOW YOGA	45/60	★★	呼吸と動きを合わせて流れるようにポーズを行って行きます。呼吸と動きを融合させ、流れる様にしなやかに動く事で、心が静まり、瞑想状態を体感できます。体力に自信の無い方やヨガ初心者の方にも気軽にご参加頂けるクラスです。
YOGA for meditation	45/60	★	やさしい瞑想へ向かうヨガ。体をほぐし整えてから瞑想します。日常で溜まっていくストレスを解放し、心も体もベストな自分に。
癒しの陰陽YOGA	45/60	★	ホット環境の利点を活かしながら、筋肉を動かせる陽ヨガと、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、『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。あらゆるレベルの方に安心してご参加いただけるクラスです。
YOGANIDRA(ヨガニドラ)	45/60	★	温プログラム。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ぐしてから、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も効果が期待でき、どんなでも簡単に取り組めるやさしいリラクゼーション法です。

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
骨盤調整エクササイズ	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
INTRINITY /POWER Blance	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様々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。
INTRINITY / RELAX Blance	45/60	★	イントリニティボードを使い、ゆったりとしたフローの中で深いストレッチや全身をバランス良く調整していく内容中心のクラス
BODY MAKE!	45/60	★★★	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。

CYCYLE 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、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します
 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します
 BEAT	45	★★	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します

※10月より開始予定でした、CYCLE STUDIOの「BEAT」は11月より開始いたします。遅れまして大変に申し訳ありません。

AQUA STUDIO			
レッスン名	時間	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。
SUPyoga / DEEP RELAX	60	★	間接照明と水中照明、究極のリラックス空間で行うSUP YOGA。夜のプールで一日の疲れをとります。
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 / Rerax	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、まだもうちょっと遊んでいたい…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 / Rerax	60	★	日曜日のサンセットタイム。陽が沈む頃は、私達も少しず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て全身運動を行なっていくクラス
スイムナスティックス	45	★	アクアの基本動作と水泳の動き・身体の使い方をミックスさせながら、のびやかな全身運動を行なっていくクラス
アクアウォーキング	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
ダイナマイトアクア	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
アクアオリジナル	30	★★	担当インストラクター独自のオリジナルプログラム

HOT Collagen Lesson			
レッスン名	時間	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！
BEAUTY YOGA	45/60	★★	ヨガで心身を美しく整えましょう。普段意識しない体の細部にまで目向け、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ます。
BEAUTY ピラティス	45/60	★★	普段は意識しにくい体幹部のインナーマッスルを鍛えることで、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きます。モデルや女優など、美意識の高い方を中心に実践しており、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におすすめです。
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。
骨盤調整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、下半身スッキリetc・・・さまざまな効果が期待できます。
VINYASA YOGA	45/60	★★	呼吸と動作を運動させ、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。筋力トレーニング的要素を強化し、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。