

# 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。

## プールプログラム

SUP YOGA Relax/ リラックス	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/ ベーシック	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りたり、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 肩こり解消	45	★	★	SUPの上でバランスを取りながら体をゆっくりとほぐしていき、肩や首のこり、猫背など少しずつ改善していくクラスになります。
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。
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います。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ピクスのクラスです。
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。
泳法初級	30/45	★	★	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。
泳法中級	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。

## 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。
リラックスヨガ	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します。心身のバランスを整えていくプログラムです。
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。
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。
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◎
ボディメイクヨガ	45	★★	★★	腹筋・背筋・体幹を少しずつ鍛えながら美しいカラダ作りを目指していくクラスです。
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。
ヨガストレッチ	45	★	★	筋肉の緊張をほぐしながら柔軟性を高め、血行を良くし肩こりや体の不調を改善していくクラスです。
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。
リフレッシュフローヨガ	45	★	★	呼吸に合わせて流れるように連続してポーズを行い、リラックスと集中の中に心身ともにリフレッシュ出来るプログラムです。
ホイールヨガ	45	★	★★	ヨガホイールという道具を使い、身体を委ねることで深い呼吸や深い伸びを感じながら身体をほぐしていきます。

## 調整系/コンディショニング

筋膜リリース	45	★	★	小さなボールを使い筋膜をじんわりゆるめていくプログラムです
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。
セルフコンディショニング	45	★	★	背骨と調律して心地よい体づくりを目指します。首回りの緊張を抜き、肋骨を緩め、深い呼吸を味わえるプログラムです。

# 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。
ヒップホップ中上級	60	★★★	★★★	アイソレーション、リズムトレーニング、その他基礎クラスではできないトレーニングを行っていく1つレベルアップをしたヒップホップクラスになります。

## サイクルスタジオ

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
KIMAX	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×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。
BODY COMBAT(VR)	45	★★	★★★	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。
BODY ATTACK(VR)	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。
BODY BALANCE(VR)	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。
RPM(VR)	45	★	★★	サイクリングでのヒルクライムやスプリント運動によってカロリーを燃焼し心肺機能を鍛えつつも、サイクリング運動を楽しみながら少ない負荷で楽しめるプログラムです。
TRIP(VR)	40	★	★★	アップダウンのあるサイクリング運動とデジタル映像で構成された、40分間のワークアウト。シネマスクリーンに映し出される映像とサウンドによって運動量を引き上げ、カロリーを消費します。
Sprint(VR)	30	★★	★★★	30分間の高濃度HITトレーニング。激しい運動とリカバリーを繰り返し短時間で効率的に成果を出せます。
GRIT(VR)	30	★★	★★★	カーディオ・ストレンクス・アスレチックの3種類ワークアウトで構成されている高濃度のHITトレーニングになります。
Lesmills Barre(VR)	30	★	★	体幹強化をしながら美しいカラダを目標とする、身体のシェイプアップが期待できるプログラムです。
バイクレッスン	30/45	★	★★★	音楽に合わせて激しい運動とリカバリーを繰り返し短時間で効率的に成果を出せます。高濃度HITトレーニングで、運動後6時間続く燃焼率も魅力的です。

## 女性専用コラーゲン(白・ピンクバンドのみ)

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。
姿勢改善ヨガ	45	★★	★★	日常生活で凝り固まりやすい部位をほぐし整え、骨格に合わせてアプローチしながら、姿勢改善を促していくクラスです。

## 筋力トレーニング系

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。
Strength Development	45	★★	★★★	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。音楽には合わせず、高負荷、低回数で行うプログラムです。

## 格闘系プログラム

BODY COMBAT	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。
-------------	----	----	-----	---