

BEST STYLE FITNESS京都烏丸店

キックボクササイズ・格闘技

レッスン名	難易度 ※個人差あり	内容
BODY COMBAT(ボディコンバット)	★～★★★★	ボクシング、空手、テコンドー、ムエタイの動きを使い最大740カロリーまで燃焼させ、ストレスを発散して最高の時間を過ごしましょう
KIMAX(キーマックス)	★～★★★★	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倒立式の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。

ヨガ・ホットヨガ・ピラティス

レッスン名	難易度 ※個人差あり	内容
ベーシックヨガ～初級～	★	ヨガの基本ポーズで構成したレッスンです。難しいポーズはありませんので初めての方でも安心してご参加ください
骨盤調整ヨガ	★★	骨盤の調節をメインに行うヨガ
RELAX YOGA	★	ゆったりした呼吸とともに、ポーズをとり心と身体のバランスを整えていきます
GRAVITY YOGA	★★	呼吸やストレッチの時間を長くとり日々の疲れを癒し身体をケアしていきます
Flowing Yoga ～relax～	★	ゆっくりとしたヨガの動きと深い呼吸で深層筋まで緩めて、穏やかな気持ちへと導きます。リンパの流れが良くなり、美肌効果や体質改善に効果的です。極上の癒しの空間の中、リラクゼーションを目的としたクラスです。
リンパデトックスヨガ	★★	ヨガの動きでリンパの流れを良くしたくさん汗を流していくクラスです。
ボディコンディショニングヨガ	★★	ヨガの動きで身体を整え、下半身、体幹の強化も目指していくクラスです。
ホットピラティス	★★	溶岩浴をしながら呼吸とコア（体幹）強化を徹底し、姿勢の矯正、コアの筋肉に刺激を与え身体全体を内側から鍛えるプログラムです。デトックス効果もあり。
ゆるりYOGA	★	やさしめのヨガの動作を流れるようにおこなっていきます。ヨガ初心者向きクラス。
N.Y STYLE FLOW YOGA (ニューヨークスタイルフロー)	★★	本場NYのおしゃれな洋楽に合わせ、カラダをダンスの様に動かしていきます。Sun salutation (太陽礼拝)をベースに一つのヨガクラスで【ヨガ×トレーニング】を両方いいとこ取り！
Jazz Relax Yoga	★	ゆったりとしたジャズミュージックに合わせカラダを水の流れのように動かします。日頃頑張っているあなたへ。ストレッチを基本に行います。まるでNYの午後のようにオシャレにリラックスできる空間を楽しんで頂けます♪
腸活・美しくびれ ヨガ	★★	お腹周りを正しい位置で【ほぐす】×【伸ばす】×【ひねる】事で便秘を改善してあげていきます。その為、女性に嬉しい美肌効果や自律神経を整える効果もあるのでクラス終わりにはなぜかココロまでスッキリするクラスです。

筋力トレーニング

レッスン名	難易度 ※個人差あり	内容
BODY PUMP(ボディパンプ)	★～★★★★	低重量～中重量ウェイトまでのバーベルを繰り返し上下運動することで全身へのワークアウトが可能です
LESMILLS CORE	★～★★★★	体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウトです
美トレ(TRX) BEAUTY TRAINING	★～★★	TRXサスペンショントレーナーを用いて行う自体重と重力を負荷として利用するトレーニング。30分という短時間で身体全身の効果を感じられる。

カーディオエクササイズ

レッスン名	難易度 ※個人差あり	内容
BODY ATTACK(ボディアタック)	★～★★★★	ハイインパクト(走る、ジャンプ、弾む)スクワットや腕立て、ジャンプ・ランジ・ラン等の動きを合わせた全身のワークアウト。
BODYJAM(ボディジャム)	★～★★★★	世界のさまざまなダンスジャンルを集めたダンスフィットネスプログラム。究極のダンスで効果と楽しさを感じましょう
UBOUND(ユ-バウンド)	★～★★★★	一人用のトラップホーンを利用した足首に負担の少ないプログラムです心肺機能や体幹(コア)・下肢の筋肉の向上を目指します

コンディショニング

レッスン名	難易度 ※個人差あり	内容
ANTIGRAVITI(アンチグラビティ) BASIC	★	吊るされたハンモックを反重力を利用し基本のポーズからリラクゼーションまでを行います
ANTIGRAVITI(アンチグラビティ) MIX	★★	吊るされたハンモックを反重力を利用し基本のポーズからリラクゼーションまでを行います。※BASICより難度高め
ANTIGRAVITI(アンチグラビティ) スクール	★～★★	有料スクール制。スクール会員様限定クラスハンモックで心と身体を整え、アンチグラビティのスキルアップも目指していくスクールクラスです。
LESMILLS BARRE(レスミルズバー)	★	プレート等を利用した30分のバリエーショントレーニング 体のシェイプアップとコアトレーニングを行います
BODY BALANCE(ボディバランス)	★	精神・身体・生き方そのものを向上するヨガベースのクラスです

