

# BEST STYLE FITNESS 海浜幕張店 LESSON CONTENTS

## カーディオエクササイズ

レッスン名	難易度	強度	内容
ダンスエアロ	★～★★	★～★★	エアロビクスをベースに、ダンス要素を多く取り入れたプログラムです。
ZUMBA	★★	★★	ラテンダンスの動きを中心に、いろんなジャンルのダンスを織り交ぜた有酸素クラスです。
SALSATION	★★	★★	音楽性や音楽の歌詞の意味を大切にしながら、素敵振り付けで体の機能を高めていくプログラムです。
BODY COMBAT	★★	★ ★★	世界の様々な格闘技の要素を音に合わせて行うプログラムです。
BODY ATTACK	★★	★ ★★	音楽に合わせて、ランニング、筋力トレーニング、エアロビクスを行うプログラムです。
UBOUND	★★	★ ★★	トランポリンを使用するプログラムです。音に合わせて行う高強度トレーニングプログラムです。
MEGADANZ	★～★★	★～★★	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。

## 筋力トレーニング

レッスン名	難易度	強度	内容
BODY PUMP	★★	★ ★★	音楽に合わせてバーベルやプレートを使用し、全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。
CXWORX	★	★ ★★	チューブ、軽いプレートを使う体幹強化プログラムです。

## コンディショニング

レッスン名	難易度	強度	内容
BODY BALANCE	★	★★	ヨガ、ピラティス、太極拳の要素を組み合わせたプログラムです。ST…コアトレーニングがあり、強化を目的とする FX…ストレッチをメインに、柔軟性向上
PILATIS	★	★★	身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としたエクササイズでコアを意識するプログラムです。
リラックスPILATIS	★	★	PILATISの動作を基本に、ストレッチ要素を取り入れたプログラムです。
バレトン	★★	★★	バレエ、ヨガの要素を取り入れたプログラムです。筋力バランス、柔軟性向上、心肺機能向上の効果が期待できます。
美尻エクササイズ	★～★★	★～★★	トレーニングの部位でも人気の“お尻”にフォーカスしたプログラムです。理想の美尻を目指しましょう。
Sintex	★～★★	★～★★	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。
ムーブメントストレッチ	★～★★	★～★★	体の機能を理解しながら、伸ばし、動かし、整えるプログラムです。

## BEST STYLE PROGRAM

レッスン名	難易度	強度	内容
BSPリラックス	★	★	音楽を聴きながらゆっくりとした気持ちで行うストレッチです。

## YOGA

レッスン名	難易度	強度	内容
HATHA YOGA	★	★	一つのポーズゆっくり行い、ヨガの基礎を身につけるプログラムです。
POWER YOGA	★★	★ ★★	アシタンヨガをベースに様々なヨガを融合したパワー系ヨガプログラムです。
VINYASA YOGA	★★	★★	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、心を穏やかにしていくプログラムです。
RELAX YOGA	★	★	呼吸、ポーズで心身ともにリラックス。内側を刺激し、インナーマッスルにアプローチするプログラムです。
フローYOGA	★	★	呼吸に合わせて、太陽礼拝を中心に流れるように連続してポーズを行います。
骨盤YOGA	★	★	骨盤を支える体幹をバランスよく整え、腰痛やぽっこりお腹を整えるプログラムです。
DETOX YOGA	★★	★ ★★	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、ダイエット効果のあるプログラムです。
- BS - YOGA BEST STYLE YOGA	★	★	マインドを感じ、自分の心地の良い呼吸法で行うヨガです。初めての方で安心して参加できるプログラムです。
Q-REN	★	★	簡単なストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善に必要な筋力を向上するプログラムです。
Slow Flow YOGA	★～★★	★～★★	一定の動きと流れで動きながら、日々の自分の心と体の状態と向き合うプログラムです。
ヒーリングYOGA	★	★	自律神経を整え、リラックスして行うYOGAです。

## バイク&暗闘格闘技

レッスン名	難易度	強度	内容
RPM	★★	★★	選り抜かれた音楽に乗せて、最大675kcal燃焼するバイクプログラムです。
SPRINT	★	★ ★★	短時間にハードワークアウトを行うプログラムです。
EXCITE COMBO	★	★★	パンチとキック、トレーニングを合わせた格闘技プログラムです。サンドバックを叩いて！キック！
GROOVY BOX	★★	★	「格闘技」X「DANCE」を融合させて新感覚プログラム。音楽に合わせた光で、雰囲気も抜群です。