

# BEST STYLE FITNESS大宮 プログラム解説

STUDIO スタジオ					岩盤スタジオ										
ヨガ/コンディショニング MIND BODY					脂肪燃焼 CARDIO & FATBURN					ホットプログラム HOT PROGRAM					
レッスン	時間	強度	難易度	内容	レッスン	時間	強度	難易度	内容	レッスン	時間	強度	難易度	内容	
<b>ヨガ YOGA</b>					<b>ラディカルフィットネス RADICAL FITNESS</b>					<p>岩盤ヨガ 岩盤浴内での基本的なヨガのポーズを中心に行うクラスです。</p> <p>マーズヨガ デトックスやストレス解消、美肌効果などが目的のホット専用マインドフルネスプログラム</p> <p>ホットピラティス 体幹を強化し、美しい姿勢・骨格づくりをしていきます。</p> <p>骨盤ストレッチ 骨盤・股関節周辺を動かし、ゆがみを改善していきます。痩せやすく、太りにくい体づくりを身体の軸となる体幹部を意識し、しなやかな美しい身体のラインをつくりあげます</p> <p>美軸エクササイズ リンパの流れを促進し、むくみの解消などに効果が期待できます。</p> <p>※※HOTレッスン受講に伴う注意※※</p> <p>★ホットプログラムに参加頂く場合は、下記のご用意をお願いいたします。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. タオル1枚(バスタオル程度)</li> <li>2. 水分500ml以上</li> <li>3. サウナスーツの着用はご遠慮ください。</li> <li>4. ホットプログラムご参加前に「諸注意ご確認」をご確認の上、必ずお守りください。</li> </ol> <p>体調の悪い方や、薬の投薬のある方、現在持病があり通院されている方、妊娠婦の方、心疾患の方は、レッスンに参加される前にかかりつけ医師や受講希望レッスンの担当インストラクターにご相談下さい。</p> <p>【スタジオレッスンの受講について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●レッスン終了後、1度スタジオから退出願います。スタジオリセット作業を行います。</li> <li>●スタジオ内での場所取りはご遠慮下さい。</li> <li>●レッスン時、途中入退場は大変危険です。他お客様の集中力を切ってしまう怪米につながる恐れもありますのでご遠慮願います。</li> <li>●スタジオ内での携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。</li> <li>●祝日のレッスンは一部変更になりますので、後日提示・配布の別紙またはホームページでご確認ください。</li> <li>●【予約制】レッスンについて レッスン当日の予約となります。ご予約は4F受付にて行っております。※電話予約可</li> </ul>					
ハタヨガ	45/60	★	★	静的な動作が多く入る基本のヨガプログラムです。初めての方にオススメのプログラムとなっています。	エアロ 入門(初級)	30/45	★	★	左右のバランスを考慮し、正しく大きな動きを行う初級エアロビクスです。エアロビクス入門・スタジオが初めての方にオススメのプログラムです。						岩盤ヨガ
ベーシックヨガ	45/60	★	★	ヨガの基本的な動きをとって行くプログラムです。ヨガ自体に慣れていない方にもお勧めのプログラムとなっています。	エアロ 中級	45/60	★	★★	基本的なステップ(ローインパクト)を中心にエアロビクスに慣れて頂くプログラムです。	マーズヨガ	45/60	★	★	デトックスやストレス解消、美肌効果などが目的のホット専用マインドフルネスプログラム	
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。骨盤調整ヨガ・しなやかなボディラインを作ります。	エアロ 中上級	45/60	★★	★★★	色々な動きのバリエーションをお楽しみ下さい。基本のステップをマスターした方にお勧めです!	ホットピラティス	45/60	★	★	体幹を強化し、美しい姿勢・骨格づくりをしていきます。	
デトックスヨガ	45/60	★★	★	リンパ・自律神経に働きかけ、老廃物を押し流し身体の中からキレイにしていくクラスです。	ラテンエアロ	45/60	★	★★	サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせて楽しい振り付けのダンスエアロマーズリズム・音楽を身体で感じましょう。	骨盤ストレッチ	45/60	★	★	骨盤・股関節周辺を動かし、ゆがみを改善していきます。痩せやすく、太りにくい体づくりを身体の軸となる体幹部を意識し、しなやかな美しい身体のラインをつくりあげます	
リラククスヨガ	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。カラダのさまざまな場所をメンテナンス(調整)していくプログラムです。ヨガを行いながら本来のカラダの動きを取り戻せるようにしていきます。	ZUMBA	45/60	★★★	★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合したプログラムです。世界中で人気のカローリー消費が多いプログラム! パーティ感覚で楽しく踊れます。	美軸エクササイズ	45/60	★	★	リンパの流れを促進し、むくみの解消などに効果が期待できます。	
カラダメンテナンスヨガ	60	★★	★★	顔に特化したヨガです。鏡を見ながら顔の筋肉にアクセスし、豊かな動きを取り戻していきま	ラテン	45/60	★	★★	ラテンのステップを中心に楽しんで頂くクラスです。	※※HOTレッスン受講に伴う注意※※					
フェイシャルヨガ	30	★	★	ポディメイク中心のポーズを行います。	カラダファイトビクス	30	★	★	音楽に合わせてパンチ、キックを出していくプログラムです。カラダの使い方特に意識していき、ポディメイクも兼ねています。	DEJAVU(デジャヴ)	45	★★	★★	暗闇で演出照明が輝く中、インドアバイクをこぎながら上半身ではダンスの動きを行う新感覚プログラム。クラブにいるような気分でお楽しみいただけます	
シェイプアップヨガ	45/60	★★	★	姿勢にまつわる個所にアクセスし、正しい姿勢を取り戻していくヨガのプログラムとなっています。	<b>カルチャー CULTURE</b>										
姿勢調整ヨガ	45/60	★★	★★	リラックスすることを主な目的とし、難しいポーズを排除して心の安寧を目指して行っていくヨガです。初めての方も楽しんでいただける内容となっています。	レッスン	時間	強度	難易度	内容						
癒しのヨガ	45/60	★	★	呼吸に合わせて流れるようにポーズをとる、しっかり動くヨガです。	FIGHT DO	45/60	★★	★★★	キックボクシング、ムエタイ、マッシュアルーツをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に鍛えるプログラムです。						
フローヨガ	45/60	★★	★	古来インドより伝わる動きで自己治癒力を高めていき、心身ともに健康を目指すプログラムです。	POWER	30/45	★★	★	バーベル・ステップ台を使用した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です。						
古典ヨガ	45/60	★	★	ゆっくりとした動きでポーズをつくらせていくプログラムです。ゆったりしているのが初心者の方にもおすすめです。	MEGADANZ	45/60	★★	★★★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスし構成されたダンスプログラム。						
スローヨガ	45/60	★	★	筋力&柔軟性という本来持つべき機能をエクササイズとヨガを組み合わせ整えていきます。柔軟性に自信のない方も参加しやすいプログラムです。	UBOUND	45/60	★★★	★★	直径1mのトランポリンを使用し、関節に負担なくシンプルかつダイナミックな有酸素運動を行うクラスです。						
筋活性ヨガ	45	★	★	リンパの流れを促進し、その周辺にもアクセスしながら体を調子を整えていくヨガのプログラムです。	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、柔軟性やバランス能力を養うプログラムです。						
リンパヨガ	45	★	★	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。	X55	30/45	★★★	★★	究極(エクストリーム)の55分間を演出する全身シェイプアッププログラムです。ステップ台と自重の負荷で下半身を中心に徹底的に追い込んでいきます。						
コンディショニング				バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み入れ全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指すプログラム。脂肪燃焼も期待できます!	TOP RIDE	45/60	★★★	★	実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で結果が得られる効果的なプログラム構成となっており、心肺機能の向上などが期待されま						
ピラティス	45/60	★★	★★	美しくエレガントな動きで体幹を鍛えるエクササイズです。簡単なダンスを基調としたプログラムです。姿勢・筋力・柔軟性向上を目指します。	KI MAX	45/60	★★	★	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						
バレトン	45/60	★★★	★★	バレエが初めての方も十分楽しめるバレエの動きを中心としたストレッチのクラスです。	アースヨガ	45	★	★	禅の考え、日本の音を取り入れた音源、ヨガによる身体調整法を融合し、リラックスする事を目的としたマインドフルネスメディテーションプログラムです。						
ポルドブラ	45/60	★★	★★	バランスを取ることで体の使い方や体幹まわりの強化を図ることができます	ファクターF	30	★★	★★	QUEENAXエリアで提供するファンクショナルグループエクササイズです。						
バレエストレッチ	30	★	★	女性らしい美しい体型を作り上げていくためのストレッチです。	<b>カルチャー CULTURE</b>										
バランスコーディネーション	45	★	★	筋肉が緩まないようしっかり調整をするプログラムです。とくに骨盤底筋群の活性化に重点を置いています。	レッスン	時間	強度	難易度	内容						
ビューティーストレッチ	45	★	★	パーソナルチームによるヒップに特化したポディメイククラスです。	ベリーダンス	60	★★	★★★	ポディラインを強調した動きが特徴で、腹部・腰部を多く動かすことで刺激を与えるポディメイクプログラム。						
ひめトレコンディショニング	30/60	★	★	女性らしい美しい体作りを目指して行く筋トレ&有酸素運動のクラスです。	JPOPダンス	60	★★	★★	JPOPの音楽に合わせてダンスを楽しみながら運動効果を上げ汗をかくプログラムです。						
ヒップファイン	45	★	★	ヨガとピラティスのメソッドを一つにし、心と身体を整えていきます。	大人のJAZZ/HIPHOP	60	★★	★★★	HIPHOPの基礎からJAZZテイストまで、幅広いバリエーションで振り付けを楽しむダンスプログラムです。						
ポディメイクEX	30/45	★★★	★★	リンパの流れを促進し、インナーマッスルを鍛える事で内分泌代謝を促進するエクササイズです。	JAZZDANCE	45	★★	★★	ジャズの音楽に合わせて踊っていくクラスです。世間で幅広く踊られているジャンルで親しみやすいプログラムです。						
YOGAピラティス	45/60	★★	★	骨盤を積極的に動かして円滑にし、本来の状態を取り戻すようにするプログラムです。	フラダンス	45/60	★	★	ハワイの音楽に合わせて、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、誰でもご参加いただけるクラスです。						
モナリザエクササイズ	45/60	★★	★	背骨に注目し、正しい位置になるよう調整をしていくプログラムです。	タヒチアンダンス	60	★★	★★	ハワイの音楽に合わせて踊り、股関節の周りの筋肉をよく使うことで代謝UP・身体引き締めやウエストのくびれも期待できるクラスです。						
ペルヴィスダンス	45	★★	★	骨盤周りの筋肉をしっかり伸ばし、骨盤周りの可動域も高めていくプログラムです。内臓位置の正常化、インナーマッスルにもアクセスしていきます。	テーマパークダンス	60	★★	★	テーマパークでダンサーが披露している振付を実際に自分で踊ることのできるプログラムです。かわいらしい振付が魅力です。						
背骨コンディショニング	45	★	★	呼吸に合わせて、肋骨の動きを円滑にすることにより、体の調整を目指していくプログラムです	大人のバレエ	60	★★	★★	バレエを本格的に踊りたい方向けのクラスです。						
骨盤ストレッチ	45	★	★	KaQiLaをベースに深層筋にアクセスしていく動きを取り、シェイプアップやパフォーマンス向上を目指していくプログラムです	HIPHOP	30/45/60	★★	★★	HIPHOP、ラップの音楽に合わせて踊るストリートダンスを習うことができます。						
肋骨エクササイズ KaQiLa	45	★★	★												
KaQiLa ce-rr-lus	45	★★	★★												

●スケジュールは変更・代行になることがあります。予めご了承下さい。ホームページや掲示板等でご確認下さい。