

# BEST STYLE FITNESS 大宮

STUDIO スタジオ					ラディカルフィットネス RADICAL FITNESS				
脂肪燃焼 CARDIO & FATBURN					カルチャー CULTURE				
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
エアロ 入門	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お勧めプログラムです。	FIGHT DO	45/60	★★★★	★★★★	キックボクシング、ムエタイ、マージナルアーツをベースに、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、柔軟性を効果的に向上
エアロ ベーシック	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。	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。
エアロ オリジナル	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!	MEGA DANZ	45	★★	★★★★	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系プログラム
ラテンエアロ	45	★	★★	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! エアロビクスとはひとあじ違うラテンエアロです。まずはリズム・音楽を身体で感じ	TOP RIDE	45/60	★★★★	★	「心肺機能向上」を目的としたインドアサイクリングクラスです。実際のサイクリングと同じ技術を使用し、ルートやレースのシミュレーションをしながら、参加者をワ
ステップ ベーシック	60	★	★	ステップ台を使い基本的な動作に幅を広げていくクラスです。	UBOUND	45/60	★★★★	★★	直径1mのドラムホリンを使用し、関節に負担なくジャンプかつダイナミックな有酸素運動を行うクラスです。
ステップ オリジナル	60	★★	★★★	インストラクターの自由な振り付けでステップを楽しむ、ステップのクラスに慣れてきた方向けのクラスです。	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た総合プログラム
ZUMBA STEP	45	★★	★	ZUMBAの振りでステップを楽しもう! ZUMBA 最新のプログラム!! ダンス・フィットネス・ベーシックから構成されるSTEPのクラスです。	X55	45/60	★★★★	★★★★	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。
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。	アースヨガ	45/60	★	★	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。
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。	マーズヨガ	45/60	★★	★	ホットプログラム、爽快な発汗、デトックスやストレス解消、美肌効果などを促す事を目的としたホット専用マインドフルネスプログラムです。
ラテンSTEP	45/60	★★	★★	ラテンの動きをステップ台を利用して行うコンビネーションクラス。	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。
キックボクササイズ	45	★★	★	エアロビクスの動きにキックやパンチの動きを取り入れた脂肪燃焼率の高いプログラムです。ストレス解消したい方、シェイプアップしたい方にもお勧めです!	<b>オリジナルレッスン ORIGINAL LESSON</b> レッスン 時間 強度 難易度 内容 コアコンディショニング 30 ★ ★ 骨盤周り・身体の歪む原因のもとを伸ばし、ストレッチボールを使用してコアのアライメントを整え、本来あるべき状態を再現します。 セルフケアストレッチ 30 ★ ★ 筋肉の張りを緩め、筋肉が本来持っている伸縮性を取り戻し、ケガの予防や筋肉の疲労を改善させていくプログラムです。 美骨盤エクササイズ 30 ★ ★ 骨盤周りの筋肉にアプローチをかけ、骨盤の歪みを整えるエクササイズです姿勢改善・内臓の下垂を予防し、下腹部の引き締めにも効果的です。 ボディメイク 30 ★★ ★ 全身の引き締めにも効果的なトレーニングを行います。全身のシェイプアップが期待されるプログラムです。 リズムサーキット 30 ★ ★ 油圧マシンの筋力トレーニングとステップ台の有酸素トレーニングを交互に行い、相乗効果で身体を元気にするプログラムです				
<b>ヨガ/コンディショニング MIND BODY</b>					<b>オリジナルレッスン ORIGINAL LESSON</b>				
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>オリジナルレッスン ORIGINAL LESSON</b>				
骨盤調整	45/60	★	★	骨盤を支える体幹をバランスよく整え腰痛やほつ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。	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。
デトックス ヨガ	45/60	★	★	リンパ・自律神経に働きをかけ、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。	フラダンス	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。
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。	フィットネスフラ	60	★	★	心地よいハワイアンミュージックを1曲踊ります。初めての方、ハウスコートがなくとも安心して参加できるフィットネスフラダンス。
パワーヨガ	45/60	★★	★★	アシュタンガヨガをベースに筋肉トレーニングと瞑想的な要素を強化し、静と動の様々なポーズを流れるように連続して行うヨガスタイル。	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。
ハタヨガ	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。	<b>オリジナルレッスン ORIGINAL LESSON</b> レッスン 時間 強度 難易度 内容 コアコンディショニング 30 ★ ★ 骨盤周り・身体の歪む原因のもとを伸ばし、ストレッチボールを使用してコアのアライメントを整え、本来あるべき状態を再現します。 セルフケアストレッチ 30 ★ ★ 筋肉の張りを緩め、筋肉が本来持っている伸縮性を取り戻し、ケガの予防や筋肉の疲労を改善させていくプログラムです。 美骨盤エクササイズ 30 ★ ★ 骨盤周りの筋肉にアプローチをかけ、骨盤の歪みを整えるエクササイズです姿勢改善・内臓の下垂を予防し、下腹部の引き締めにも効果的です。 ボディメイク 30 ★★ ★ 全身の引き締めにも効果的なトレーニングを行います。全身のシェイプアップが期待されるプログラムです。 リズムサーキット 30 ★ ★ 油圧マシンの筋力トレーニングとステップ台の有酸素トレーニングを交互に行い、相乗効果で身体を元気にするプログラムです				
シェイプアップヨガ	60	★★	★	ボディメイク中心のポーズを行います。					
<b>コンディショニング</b>					<b>オリジナルレッスン ORIGINAL LESSON</b>				
ピラティス	60	★★	★★	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。	コアコンディショニング	30	★	★	骨盤周り・身体の歪む原因のもとを伸ばし、ストレッチボールを使用してコアのアライメントを整え、本来あるべき状態を再現します。
バレトン	45	★★★★	★★	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!	セルフケアストレッチ	30	★	★	筋肉の張りを緩め、筋肉が本来持っている伸縮性を取り戻し、ケガの予防や筋肉の疲労を改善させていくプログラムです。
ポルドブラ	4	★★	★★	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。	美骨盤エクササイズ	30	★	★	骨盤周りの筋肉にアプローチをかけ、骨盤の歪みを整えるエクササイズです姿勢改善・内臓の下垂を予防し、下腹部の引き締めにも効果的です。
バレエエクササイズ	45	★★	★	バレエの動きを使って、エクササイズ。内腿の筋肉や骨盤底筋を鍛えるエクササイズ。姿勢筋強化にもオススメのプログラムです。	ボディメイク	30	★★	★	全身の引き締めにも効果的なトレーニングを行います。全身のシェイプアップが期待されるプログラムです。
バレエストレッチ	30	★★	★	バレエが初めての方で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。	リズムサーキット	30	★	★	油圧マシンの筋力トレーニングとステップ台の有酸素トレーニングを交互に行い、相乗効果で身体を元気にするプログラムです
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。	<b>オリジナルレッスン ORIGINAL LESSON</b> レッスン 時間 強度 難易度 内容 コアコンディショニング 30 ★ ★ 骨盤周り・身体の歪む原因のもとを伸ばし、ストレッチボールを使用してコアのアライメントを整え、本来あるべき状態を再現します。 セルフケアストレッチ 30 ★ ★ 筋肉の張りを緩め、筋肉が本来持っている伸縮性を取り戻し、ケガの予防や筋肉の疲労を改善させていくプログラムです。 美骨盤エクササイズ 30 ★ ★ 骨盤周りの筋肉にアプローチをかけ、骨盤の歪みを整えるエクササイズです姿勢改善・内臓の下垂を予防し、下腹部の引き締めにも効果的です。 ボディメイク 30 ★★ ★ 全身の引き締めにも効果的なトレーニングを行います。全身のシェイプアップが期待されるプログラムです。 リズムサーキット 30 ★ ★ 油圧マシンの筋力トレーニングとステップ台の有酸素トレーニングを交互に行い、相乗効果で身体を元気にするプログラムです				
機能改善カラダファイン	45	★	★	パーソナルチームによる身体機能改善のクラスです。					
ヒップファイン	45	★	★	パーソナルチームによるヒップに特化したボディメイククラスです。	<b>オリジナルレッスン ORIGINAL LESSON</b> レッスン 時間 強度 難易度 内容 コアコンディショニング 30 ★ ★ 骨盤周り・身体の歪む原因のもとを伸ばし、ストレッチボールを使用してコアのアライメントを整え、本来あるべき状態を再現します。 セルフケアストレッチ 30 ★ ★ 筋肉の張りを緩め、筋肉が本来持っている伸縮性を取り戻し、ケガの予防や筋肉の疲労を改善させていくプログラムです。 美骨盤エクササイズ 30 ★ ★ 骨盤周りの筋肉にアプローチをかけ、骨盤の歪みを整えるエクササイズです姿勢改善・内臓の下垂を予防し、下腹部の引き締めにも効果的です。 ボディメイク 30 ★★ ★ 全身の引き締めにも効果的なトレーニングを行います。全身のシェイプアップが期待されるプログラムです。 リズムサーキット 30 ★ ★ 油圧マシンの筋力トレーニングとステップ台の有酸素トレーニングを交互に行い、相乗効果で身体を元気にするプログラムです				
コンディショニングカバリー	30/45	★	★	姿勢改善など機能向上を目指したクラスです。					
YOGAピラティス	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。	<b>オリジナルレッスン ORIGINAL LESSON</b> レッスン 時間 強度 難易度 内容 コアコンディショニング 30 ★ ★ 骨盤周り・身体の歪む原因のもとを伸ばし、ストレッチボールを使用してコアのアライメントを整え、本来あるべき状態を再現します。 セルフケアストレッチ 30 ★ ★ 筋肉の張りを緩め、筋肉が本来持っている伸縮性を取り戻し、ケガの予防や筋肉の疲労を改善させていくプログラムです。 美骨盤エクササイズ 30 ★ ★ 骨盤周りの筋肉にアプローチをかけ、骨盤の歪みを整えるエクササイズです姿勢改善・内臓の下垂を予防し、下腹部の引き締めにも効果的です。 ボディメイク 30 ★★ ★ 全身の引き締めにも効果的なトレーニングを行います。全身のシェイプアップが期待されるプログラムです。 リズムサーキット 30 ★ ★ 油圧マシンの筋力トレーニングとステップ台の有酸素トレーニングを交互に行い、相乗効果で身体を元気にするプログラムです				
モナリザエクササイズ	45/60	★★	★	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。					
コアコンディショニング	45	★	★	身体の中心部(コア)に伴う部位の可動域を広げたり、柔軟性を上げたり、引き締めたりしながら機能改善を行います	<b>オリジナルレッスン ORIGINAL LESSON</b> レッスン 時間 強度 難易度 内容 コアコンディショニング 30 ★ ★ 骨盤周り・身体の歪む原因のもとを伸ばし、ストレッチボールを使用してコアのアライメントを整え、本来あるべき状態を再現します。 セルフケアストレッチ 30 ★ ★ 筋肉の張りを緩め、筋肉が本来持っている伸縮性を取り戻し、ケガの予防や筋肉の疲労を改善させていくプログラムです。 美骨盤エクササイズ 30 ★ ★ 骨盤周りの筋肉にアプローチをかけ、骨盤の歪みを整えるエクササイズです姿勢改善・内臓の下垂を予防し、下腹部の引き締めにも効果的です。 ボディメイク 30 ★★ ★ 全身の引き締めにも効果的なトレーニングを行います。全身のシェイプアップが期待されるプログラムです。 リズムサーキット 30 ★ ★ 油圧マシンの筋力トレーニングとステップ台の有酸素トレーニングを交互に行い、相乗効果で身体を元気にするプログラムです				

レッスン受講について	
岩盤スタジオ	
岩盤ヨガ	岩盤浴内で基本的なヨガのポーズを中心に行うクラスです。
デトックスヨガ	リンパの流れを促進・自律神経に働きかけるポーズが中心のクラスです。
ホットストレッチ	岩盤浴内で簡単なストレッチを行います。
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ます。
リラククスヨガ	ゆったりとした呼吸に動きを合わせ心身にリラックスできるクラスです。
骨盤調整ヨガ	骨盤・股関節周辺を動かし、ゆがみを調整していきます。履きやすく、太りにくい体づくりをします。
HOTカキラ	肋骨を中心とし、全身の関節をアプローチ。機能改善効果を目指します。
美軸エクササイズ	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
美しくびれストレッチ	美しくびれを作るストレッチを紹介。
※※HOTレッスン受講に伴う注意※※	
<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、妊産婦の方、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>	

●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。