

BEST STYLE FITNESS 大宮

STUDIO スタジオ										LESSON 受講について									
脂肪燃焼 CARDIO & FATBURN					ラディカルフィットネス RADICAL FITNESS					岩盤スタジオ									
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	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。								
エアロ 入門	30	★	★	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、マーシャ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、柔軟性を効果的に鍛えるプログラムです。	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。								
エアロ 初中級	45	★	★★	エアロビクスに少し慣れた方向けのプログラムです。動きのバリエーションを増やしてみたくなった方などにお勧めです。	POWER	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。	骨盤ストレッチ	岩盤浴内で簡単なストレッチを行います。								
エアロ 中級	45	★★	★★	エアロビクスに慣れ、より高度な動きを行ってみたい方向けのプログラムです。回転する動きなどが含まれます。	MEGA DANZ	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系プログラム。	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。								
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・音楽を身体で感じるプログラムです。	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。	骨盤調整ヨガ	骨盤・股関節周辺を動かして、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します。								
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。	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。	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。								
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。	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。	美軸エクササイズ	美しい姿勢を取戻します。								
					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。	美しくストレッチ	美しくびれを作るストレッチを紹介。								
					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。	リンパストレッチ	リンパの流れを促進し、むくみ等の解消を目指します								
					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。	※※HOTレッスン受講に伴う注意※※									
ヨガ/コンディショニング MIND BODY					カルチャー CULTURE					★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。									
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	1.タオル1枚(バスタオル程度) 2.水分500ml以上 3.サウナスーツの着用はご遠慮ください。 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。									
ヨガ YOGA					ベリーダンス	60	★★	★★	ボ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ボディシェイプダンス。	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。									
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。	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。										
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。	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。										
リラクセスヨガ	45/60	★	★	呼吸法・ポーズを行い心身とも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。										
カラダメンテナンスヨガ	60	★★	★	筋膜リリースとヨガを組み合わせ、凝り固まった筋膜や筋肉にアプローチし、関節や骨を緩めていく事で身体全身を整えていくクラスです。	JAZZDANCE	45	★★	★★	バレエの優美さとバランス感覚、そしてヒップホップの自由さとリズム感。その良いところをうまく融合させたダンスです。										
癒しのヨガ	60	★	★	きつめのポーズは行わず、精神の安定、リラクセスを優先したヨガです。	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。										
機能改善ヨガ	60	★	★	ヨガを通して身体の様々な部分の機能を改善することを目的としたヨガです。	太極拳	45	★	★	ゆったりとした動きの中で、精神力や集中力を養うことができ、筋力や体幹力も向上させることができます。										
姿勢改善ヨガ	45	★	★	脊柱とそのまわりに付随する箇所を刺激し、姿勢を改善していくヨガです。	オリジナルレッスン GROUP LESSON														
アクティブヨガ	60	★★★	★★	深い呼吸を行いながら連続して比較的高強度なポーズをとっていくことで脂肪燃焼効果が期待できます。筋力トレーニングとしても効果的です。	レッスン	時間	強度	難易度	内容										
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。	コアコンディショニング	30	★	★	ストレッチポールを使用して身体をほぐしてから、筋力トレーニングを行います。										
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。	セルフケアストレッチ	30	★	★	骨盤周り・身体の歪む原因のもとを伸ばし、ストレッチポ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。										
スローヨガ	60	★	★	ゆっくりとした動きでポーズを行いながら、呼吸や過程に意識を集中するクラスです。どなたでも楽しんでいただける内容となっています。	ボディメイク	30	★★	★	全身の引き締め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。										
コンディショニング					【スタジオレッスンの受講について】														
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。	●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。														
パレト	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！	●スタジオ内での場所取りはご遠慮下さい。														
ポルドブラ	45	★★	★★	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。	●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我につながる恐れもありますのでご遠慮願います。														
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。	●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。														
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。	●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。														
はじめてのバレエ	60	★	★	バレエに興味があるけど初めての方などにお勧めのクラスです。基礎からしっかりお伝えします。	●【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														
ヒップフライン	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。															
ボディメイクEX	60	★★	★	女性らしいメリハリのある身体作りを行うため、筋トレ&有酸素でしっかり鍛えます。															
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。															
ひめトレコンディショニング	30/60	★	★	短いポールを利用し、骨盤底筋群などを鍛え、機能を改善させることを目的としたプログラムで、どなたにも楽しんでいただけます。															
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。															
●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。																			