

BEST STYLE FITNESS 大宮

STUDIO スタジオ

脂肪燃焼 CARDIO & FATBURN				
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。
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。
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!
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・音楽を身体で感じにお勧めです!
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。
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。
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。
ZUMBA GOLD	45	★	★	リズムの取り方・ステップや振りなど丁寧な説明とズンバの音楽に馴染みながら基礎を学んでいきます。マスター後はズンバを楽しみましょう!!
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。
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。
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。
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お勧めです!
協栄シェイプボクシング	45	★★	★	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。

ヨガ/コンディショニング MIND BODY				
レッスン	時間	強度	難易度	内容
ヨガ YOGA				
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ぽ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。
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。
リラクソヨガ	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。
パワーヨガ	45/60	★★	★★	アシ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。
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。
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。

コンディショニング				
レッスン	時間	強度	難易度	内容
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。
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!
ボルドブラ	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。
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。
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。
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。
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。
コンディショニングリカバリー	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。

ラディカルフィットネス RADICAL FITNESS				
レッスン	時間	強度	難易度	内容
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させるプログラムです。
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。
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。
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、参加者をワイド径1mのドラムマシンを使用し、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。
UBOUND	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。
OXIGENO	45/60	★	★	

カルチャー CULTURE				
レッスン	時間	強度	難易度	内容
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。
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と汗をかくプログラムです。
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。
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、誰でも参加いただけるクラスです。
フィットネスフラダンス	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。
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。

随時ご案内!! オリジナルレッスン GROUP LESSON				
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。
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。
美骨盤エクササイズ	30/45	★	★	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	45	★★	★	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。

【スタジオレッスンの受講について】				
●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。				
●スタジオ内での場所取りはご遠慮下さい。				
●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。				
●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。				
●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。				
●【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。				

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きます。
リラクソヨガ	ゆったりとした呼吸に動きを合わせ心身共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、ゆがみを改善していきます。履きやすく、支りにくい履きものをします。
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。

レッスン受講に伴う注意	
★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。	
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。	

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。

QUEENAX LESSON

まもなく上陸!!