

BEST STYLE FITNESS 海浜幕張 2019年7月~9月 LESSON PROGRAM

2019/6/21

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday		
HERBS STUDIO	IN THE DARK STUDIO	ACTIVE STUDIO	HERBS STUDIO	IN THE DARK STUDIO	ACTIVE STUDIO	HERBS STUDIO	IN THE DARK STUDIO	ACTIVE STUDIO	HERBS STUDIO	IN THE DARK STUDIO	ACTIVE STUDIO	HERBS STUDIO	IN THE DARK STUDIO	
9:35-10:35 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS9 くろみ	9:30-10:30 ダンスフロアヨガ KANAE 【定員20名】	9:40-10:40 ヘリダンス 横井節美	9:45-10:45 ピラティス Kai 【定員20名】	9:30-10:15 OXIGENO 橋本香	9:35-10:35 VINYASA YOGA 田中 万寿子 【定員20名】	9:30-10:30 ピラティス 声田文字子	9:50-10:35 RELAX YOGA YOSHIKO 【定員20名】	10:00-10:45 BODYATTACK45 中野	10:00-11:00 VINYASA FLOW Naoko 【定員20名】	9:15-10:15 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 橋本 清貴	9:35-10:35 ピラティス 嶋田裕子 【定員20名】	9:30-10:30 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS3 chiho	9:30-10:30 RELAX YOGA 小川美穂 【定員20名】	
10:50-11:50 BODY BALANCE 歌山 美申	10:50-11:50 MARS KANAE 【定員20名】	11:00-12:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 橋本香	11:00-12:00 やさしいヨガ わかな 【定員20名】	11:00-11:45 EXCITE COMBO Rel 【定員23名】	10:50-11:50 RELAX YOGA 田中 万寿子 【定員20名】	10:45-11:45 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 橋本香	10:50-11:50 VINYASA YOGA YOSHIKO 【定員20名】	11:00-11:55 BODYPUMP45 & TECH10 中野 【定員23名】	11:15-12:15 やさしいヨガ Naoko 【定員20名】	10:30-11:00 BODY PUMP 橋本 清貴 【定員23名】	10:55-11:55 RELAX YOGA フタダ ハナミ 【定員20名】	11:05-11:50 GROOVY BOX 橋本 清貴 【定員23名】	10:45-11:45 POWER YOGA 小川美穂 【定員20名】	
12:10-13:10 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 くろみ	12:05-13:05 RELAX YOGA 歌山 美申 【定員20名】	12:15-13:00 DEJAVU BEAT 橋本 清貴 【定員15名】	12:20-12:50 GRIT くろみ 【定員23名】	12:05-12:35 EXCITE BLOW H 【定員23名】	12:25-13:15 FLOW YOGA わかな 【定員20名】	12:00-13:00 SPRINT HATTY 橋本 清貴 【定員15名】	12:05-13:05 各種ヨガ 高瀬順子 【定員20名】	12:10-12:55 EXCITE COMBO 橋本 清貴 【定員23名】	12:10-13:10 HATA YOGA tomo	12:15-13:15 シェパード フタダ ハナミ 【定員20名】	12:15-13:15 ピラティス 玉城一仁 【定員20名】	12:05-12:50 EXCITE COMBO 石川 【定員23名】	12:05-13:05 ZUMBA JUN 【定員20名】	
13:25-14:10 BODYCOMBAT45 くろみ	13:20-14:20 POWER YOGA 高代 【定員20名】	13:15-14:00 RPM Rel 【定員15名】	13:35-14:35 VINYASA YOGA 高瀬順子 【定員20名】	13:30-14:15 EXCITE COMBO 橋本 清貴 【定員23名】	12:40-13:40 BODY BALANCE 橋本 清貴 【定員20名】	13:15-14:15 ZUMBA 大塚友美 【定員15名】	13:20-14:20 DETOX YOGA 高瀬順子 【定員20名】	13:25-14:25 ZUMBA 青木弓子 【定員20名】	13:20-14:05 ヨガパーソナル tomo 【定員20名】	13:30-14:30 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS3 橋本 清貴 【定員20名】	13:30-14:30 BODY BALANCE 橋本 清貴 【定員20名】	13:25-14:25 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 chiho	13:15-14:00 Deep Relax SACHI 【定員20名】	
14:25-15:25 ZUMBA Chelcy	14:35-15:35 RELAX YOGA 高代 【定員20名】	14:10-14:40 LATIN JAZZ YASU-CHIN	14:50-15:35 DANCE MIX YASU-CHIN	14:55-15:40 MEGADANZ 橋本 清貴 【定員23名】	14:55-15:40 MEGADANZ 橋本 清貴 【定員20名】	14:35-14:40 DEJAVU Chelcy 【定員15名】	14:35-14:55 DETOX YOGA 橋本 清貴 【定員20名】	14:35-15:35 RELAX YOGA 大塚友美 【定員20名】	14:40-15:40 ピラティス 阿部智博 【定員20名】	14:35-15:35 SPRINT HATTY 橋本 清貴 【定員15名】	14:45-15:30 UBOUND45 橋本 清貴 【定員23名】	14:45-15:45 RELAX YOGA わかな 【定員20名】	14:40-15:25 EXCITE COMBO 石川 【定員23名】	14:25-15:25 BODYBALANCE 橋本 清貴 【定員20名】
15:35-16:20 ピラティス Chelcy	16:00-18:00 ダンスフロア リラックス time	15:55-16:55 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 橋本 清貴	16:00-18:00 ダンスフロア リラックス time	16:00-17:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 chiho	16:00-18:00 ダンスフロア リラックス time	15:45-16:45 OXIGENO わかな	16:00-18:00 ダンスフロア リラックス time	16:00-18:00 ダンスフロア リラックス time	16:00-18:00 ダンスフロア リラックス time	16:00-18:00 EXCITE BLOW 石川 【定員23名】	16:45-17:30 LeeMills BARE 大塚友美 【定員20名】	16:45-17:45 BODY BALANCE 橋本 清貴 【定員20名】	16:25-17:10 GROOVY BOX 橋本 清貴 【定員23名】	16:40-17:40 POWER YOGA Naoko 【定員20名】
18:00-19:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 橋本 清貴	18:40-19:40 POWER YOGA わかな 【定員20名】	18:30-19:00 UBOUND30 mesa 【定員23名】	18:30-19:30 ピラティス 嶋田裕子 【定員20名】	18:40-19:40 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS3 chiho	18:15-19:00 RELAX YOGA tomo 【定員20名】	18:00-19:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 くろみ	18:00-19:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 くろみ	18:00-19:15 ANTI GRAVITY オープンクラス 本村	18:00-19:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 くろみ	17:50-18:35 BODYCOMBAT45 神近	18:00-19:00 RELAX YOGA 大塚 友美 【定員20名】	18:30-19:30 ヨガパーソナル KA-NA 【定員20名】	17:45-18:30 DEJAVU TSUKASA 【定員15名】	
19:15-20:15 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 橋本 清貴	19:55-20:40 RELAX YOGA わかな 【定員20名】	20:00-20:30 EXCITE BLOW Koto 【定員23名】	20:00-20:45 DEJAVU TSUKASA 【定員15名】	20:00-21:00 BODY PUMP60 中野 【定員23名】	20:15-21:00 ダンスフロア リラックス time 【定員20名】	20:05-20:50 EXCITE COMBO Koto 【定員23名】	20:15-21:15 RELAX YOGA くろみ 【定員23名】	20:15-21:15 RELAX YOGA 大塚友美 【定員20名】	20:25-20:55 SPRINT HATTY 橋本 清貴 【定員15名】	19:45-20:45 RELAX YOGA 金子 【定員20名】	19:00-20:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 TAEZO	19:45-20:30 GROOVY BOX 橋本 清貴 【定員23名】	19:55-18:55 リゼットヨガ Naoko 【定員20名】	
20:35-21:00 GRIT 橋本 清貴	20:55-21:55 ルーシーダットン キョウライオン 【定員20名】	20:45-21:30 EXCITE COMBO Koto 【定員23名】	21:00-22:00 リラックス& リリースヨガ KANAE 【定員20名】	21:00-21:30 SPRINT HATTY 橋本 清貴 【定員15名】	21:15-22:00 BODYATTACK45 中野 【定員20名】	21:05-21:55 EXCITE BLOW Nojo 【定員23名】	21:30-22:15 UBOUND45 くろみ 【定員23名】	21:30-22:15 BODY BALANCE 橋本 清貴 【定員20名】	21:10-21:55 RPM 橋本 清貴 【定員15名】	21:00-22:00 POWER YOGA 金子 【定員20名】	20:45-21:20 EXCITE COMBO Koto 【定員23名】			

※ 7月よりレッスン予約が一部廃止となります。

- ANTI GRAVITYのみWEB予約となります。
- ANTI GRAVITY以外は30分前フロントでの台帳予約となります。
- 各レッスン、定員がございます。無いものについては直接スタジオへご参加ください。

※ 全スタジオの入場は10分前より入場開始となります。途中入場、途中退場は基本厳禁となっております。

BEST STYLE FITNESS 海浜幕張 2019年5月~9月 LESSON PROGRAM

カーディオエクササイズ

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ベストスタイル エアロ40	40	*	**	エアロピクスの基本的な動作を中心に行うクラスです。
ダンスエアロ	60	***	***	ダンスの動作をふんだんに盛り込んだ、エアロピクスに慣れた方向けのクラスです。
UBOUND (RADICAL)	45/60	**	***	ミニトランポリンの弾力面を使用する高強度トレーニングプログラムです。
BODY COMBAT (Les Mills)	45/60	**	***	パンチやキックなどの格闘技の要素を取り入れたエクササイズです。
BODY ATTACK (Les Mills)	45/60	**	***	音楽と共にランニング、筋トレ、エアロを展開。ダイエット、持久力、俊敏性を高めるエクササイズです。
バレトン	45/60	**	**	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、柔軟性の向上、心肺機能の向上！

筋力トレーニング系

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
BODY PUMP (Les Mills)	30/45/60	**	***	音楽に合わせてバーベルやプレートを使用し、全身のシェイプアップや筋力アップにお勧めです。
CXWORX (Les Mills)	30	*	***	チューブ、軽いプレート、マットを使いながら行う体幹強化のクラスです。
GRIT (Les Mills)	30	*	**	高強度インターバルトレーニング。音楽に合わせず、筋力アップ、脂肪燃焼が期待できるクラスです。

DANCE

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
MEGADANZ (RADICAL)	45/60	**	**	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プログラムです。
ベリーダンス	60	**	**	アラビア風の音楽に合わせてボディラインを強調した腹部・腰部を動かす動作で構成されたダンスです。
LATIN JAZZ	30	**	**	ラテンのリズムで踊るジャズダンスです。
DANCE MIX	60	**	**	前半はジャズダンスとラテンのエクササイズで身体を作り後半は踊ります。

コンディショニング/ピラティス

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
ANTI GRAVITY	60	*	*	布を吊るしながら行うエクササイズ。重力や自重を使い、リフレッシュやアンチエイジングに効果的！
AERIAL YOGA	60	**	**	ハンモックに慣れてきた方向けのANTI GRAVITYのアドバンスクラス。不安定な中でコアを使いながらストレッチを行うポーズなどをじっくり行います。
BODY BALANCE (Les Mills)	60	*	**	ヨガ、ピラティス、太極拳の要素を組み合わせたクラスです。柔軟性、バランス力、体幹アップ！
OXIGENO (RADICAL)	45	*	**	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調整系プログラムです。
ルーシーダットン	60	*	**	独自の深い呼吸法とやさしいポーズで身体を整えていきます。繰り返し行うことで血流を上ていきます。
ピラティス	45/60	**	**	深い呼吸を行い使っている筋肉を意識しながら行うマットエクササイズのクラスです。

YOGA

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
HATA YOGA	45/60	*	*	ポーズを1つ1つ、ゆっくり行うクラスでポーズの基礎が身に付き、基礎体力がアップします。
POWER YOGA	45/60	**	***	アシュタンガヨガをベースに様々なヨガを融合して、効果的にアレンジがされたパワーヨガです。
VINYASA YOGA	45/60	**	**	心と身体を融合し、強くなやかで柔軟な肉体を養いながら心は穏やかにしていきます。
RELAX YOGA	45/60	*	*	呼吸法・ポーズを行い心身ともにリラックス。内側の筋肉を目覚めさせインナーマッスルを刺激します。
陰陽フロー-YOGA	60	*	*	陰陽のコントラストとホットの相乗効果で心身の深い癒しとリフレッシュを味わえます。
骨盤YOGA	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。
MARS	60	*	*	マインドフルネスの訓練を行いながら身体、息、心の癒しと爽快感が味わえます。
リラックス&リリース	60	*	*	座位中心のポーズで1日の疲れを緩めるクラスです。睡眠の質の向上にも効果的です。
アロマYOGA	60	*	*	アロマオイルを焚いた空間でヨガを行い、心身をリラックスさせます。
DETOX YOGA	45/60	**	***	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、ダイエットにも繋がります。
ヨガホイール	45/60	*	*	硬くなっている体をホイールを使って背中の上・胸・肩周りを中心に全身をほぐし伸ばしていきます。

IN THE DARK STUDIO

※青はバイクレッスン

レッスン名	時間	難易度	強度	内容
DEJAVU BEAT	45	*	*	バイク初心者の方のための入門クラスです。後半にダンスの要素も少し取り入れます。
DEJAVU	45	**	**	日本初！「DANCE」と「CYCLE」が融合したBSFオリジナルプログラム！楽しさ・爽快感抜群です！
COLORS	45	*	*	心拍数をコントロールしながら行うバイクレッスン。体力向上、追い込みたい方にもお勧めです。
VIBES	45	*	**	有酸素運動メインのバイクプログラムでありインストラクターのこだわり音源を良質な音に包まれながら
RPM (Les Mills)	45	**	**	楽しみながら最大675カロリー燃焼するバイクレッスン。心肺機能を改善します。
SPRINT (Les Mills)	30	*	***	短時間にハードなワークアウトを行うことで、最大限の結果を出すことができます。
TOPRIDE (RADICAL)	45/60	*	**	ルートやレースのシミュレーションをしながら、実際のサイクリングと同じ技術を使用してエクササイズを行います
EXCITE BLOW	30	*	*	パンチを中心とした打撃ありの格闘技レッスン。暗闇の空間をお楽しみください。
EXCITE COMBO	45	*	**	パンチとキックを使った打撃ありの格闘技レッスン。ストレス発散・脂肪燃焼に効果的。
GROOVY BOX	45	*	*	格闘技とダンスを融合させた新感覚のレッスン。光と音楽を楽しみながらトレーニング！