

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

2019/5/1

	Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday			Saturday			Sunday			
	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	ACTIVE STUDIO	HERBS STUDIO	IN THE DARK STUDIO	ACTIVE STUDIO	HERBS STUDIO	IN THE DARK STUDIO	ACTIVE STUDIO	HERBS STUDIO	IN THE DARK STUDIO	
7:00																						
7:15	予約						予約						予約									
7:30	7:15-8:15 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 木村			7:15-8:00 ウェイクアップヨガ KA-NA			7:15-8:15 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 masa						7:30-8:15 UBOUND Ryoma									
7:45		7:15-9:00 滝着浴 リラックス time					7:15-9:00 滝着浴 リラックス time															
8:00																						
8:15																						
8:30																						
8:45																						
9:00																						
9:15																						
9:30	予約																					
9:35	9:35-10:35 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS3 木村																					
9:45		9:30-10:30 階層フローヨガ KANAE																				
10:00				9:40-10:40 ヘリダグズ 櫻井初美			9:45-10:45 ピラティス Kel															
10:15																						
10:30																						
10:45																						
11:00	10:50-11:50 BODY BALANCE 秋山 美華																					
11:15		10:50-11:50 MARS KANAE																				
11:30				11:15-12:00 RPM K			11:00-12:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS2 板本															
11:45																						
12:00	予約																					
12:15	12:10-13:10 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 くるみ																					
12:30		12:05-13:05 RELAX YOGA 秋山 美華																				
12:45				12:15-13:00 DEJAVU BEAT 蓋代			12:20-12:50 GRIT くるみ															
13:00																						
13:15																						
13:30	13:25-14:10 BODY COMBAT45 くるみ																					
13:45		13:20-14:20 POWER YOGA 蓋代																				
14:00				13:15-14:00 RPM Rel			13:05-13:50 BODYPUMP45 くるみ															
14:15																						
14:30				14:15-14:45 SPRINT HATTY			14:10-14:40 LATIN JAZZ YASU-CHIN															
14:45																						
15:00	14:25-15:25 ZUMBA Chelcy																					
15:15		14:35-15:35 RELAX YOGA 蓋代																				
15:30																						
15:45																						
16:00																						
16:15																						
16:30		16:00-18:00 滝着浴 リラックス time																				
16:45																						
17:00																						
17:15																						
17:30																						
17:45	予約																					
18:00	18:00-19:00 ANTI GRAVITY FUNDAMENTALS1 くるみ																					
18:15																						
18:30																						
18:45																						
19:00		18:40-19:40 POWER YOGA わかな																				
19:15																						
19:30																						
19:45																						
20:00																						
20:15																						
20:30																						
20:45																						
21:00																						
21:15																						
21:30																						
21:45																						
22:00																						
22:15																						
22:30																						
22:45																						

【営業時間】  
 平日: 7:00-23:00、土日・祝: 9:00-21:00  
 毎月15日は休館日となります。  
 \*ご利用時間は会員区分によって異なります。

※ レッスン当日、予約の残数がある場合30分前にフロントにて台帳予約とさせていただきます。(予約状況により残数が異なります。)

※ 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、途中退出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。
ZUMBA	45/60	**	**	ラテン系の動きを中心に、各種ダンスを盛り込んだ、パーティー感覚の有酸素クラスです。
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上げていきます。
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、強くなると同時に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！