



AEROBICS

商品番号: EFF7672

CD価格: 3,550円(税込)

収録時間: 1枚組 64分

BPM 136 - 150

3 BEATS **ダウンロード価格**
3,040円(税込)
※複製許諾付き

Everybody Loves Music -Hi-Low 5

愛される曲はやっぱりどこでも聴いたあの曲達。イントロを聴けば、すぐに頭に流れだす♪

使いやすい 元気が出る

全体的にエモーショナルな“愛され曲”が集まったこのシリーズ！人気のあの映画の曲もしっかり2曲、入っています。1曲目は美しいピアノの旋律のイントロが印象的なヴァネッサ・カールトン『サウザンド・マイルズ』。2002年リリースの曲ながら最近、日本でリバイバルヒットし話題となっています。3曲目はベルリン『愛は吐息のように』。ご存じ、映画「トップガン」の挿入歌です。5曲目の『スタンド・バイ・ミー』は曲名と同じタイトルの映画の主題歌。アメリカ青春映画の金字塔です。今回、途中に登場するラップがめちゃくちゃクール。数々のフィットネスミュージックアルバムで採用されてきたこの曲ですが、このアレンジ、私はかなりシビれました！7曲目はマリリン・モンローの『お熱いのがお好き』。「ププピドゥ」で一緒に投げキッス…なんていかがでしょう？。12曲目、やっぱりこれは今年外せません！3曲目と同じく、映画「トップガン」からケニー・ロギンス『デンジャー・ゾーン』。血が騒ぐ系(笑)！！この曲は、格闘技系のフィットネスミュージックにも多数、採用されていて、カッコよくキメるには絶対の1曲。最新作で「追いトップガン(何度も繰り返し映画館に足を運ぶこと)」した方も、90年の本家を懐かしむ往年のエアラーも大好きな曲。間違いありません！

| | BPM |
|------------------------------|-----|
| 01. A Thousand Miles | 136 |
| 02. Lovely Day | 137 |
| 03. Take My Breath Away | 138 |
| 04. It's My Party | 139 |
| 05. Stand By Me | 140 |
| 06. Viva La Vida | 141 |
| 07. I Wanna Be Loved By You | 142 |
| 08. We Didn't Start The Fire | 143 |
| 09. Dilemma | 144 |
| 10. Off The Wall | 145 |
| 11. My Sharona | 146 |
| 12. Danger Zone | 147 |
| 13. Because You Loved Me | 148 |
| 14. Locked Out Of Heaven | 149 |
| 15. We Could Be Together | 150 |
| 16. Sunrise [クールダウン] | 60 |



AEROBICS

商品番号: EFF7652

CD価格: 3,550円(税込)

収録時間: 1枚組 59分

BPM 136 - 150

3 BEATS **ダウンロード価格**
3,040円(税込)
※複製許諾付き

Tribute To The Legends Of Pop Vol. 4

様々なジャンルから集まったレジェンドの名曲で、レッスンを熱く盛り上げましょう！

懐かしい ポジティブ 踊りたくなる

あらゆるジャンルから集まったレジェンドと一緒に、豪華なパーティーがスタート！まずは気持ちが晴れるようなゴスペルが魅力的な、アイク&ティナ・ターナーの『プラウド・メアリー』。続いて、ファンキーで楽しさ満開のスティビー・ワンダー『アップタイト』。さらに、陽気なメキシコ民謡のロック版、リッチー・ヴァレンス『ラ・バンバ』と、序盤からハッピー&エネルギッシュな展開。5曲目はサッカーの応援歌としても有名なディスコソング、ヴィレッジ・ピープル『ゴー・ウエスト』。6曲目のビッグ・マウンテン『君を求めて』は、レゲエの温かい雰囲気が残るアレンジに。9曲目、ボニー・タイラー『愛のかげり』では、パワフルな歌声とドラマチックな曲調がやる気を後押ししてくれます。ラストにかけて、説明不要のアーティストが多数登場！11曲目はマイケル・ジャクソン『今夜はビート・イット』。13曲目は、疾走感溢れるクイーンの人気曲『ドント・ストップ・ミー・ナウ』。そしてラストは、力強さ増し増しのアレンジが癖になる、ザ・ビートルズ『カム・トゥゲザー』で締めくくり。C-downトラックはイーグルス『言い出せなくて』。様々なジャンルから集まったレジェンドたちの名曲が、最後までレッスンに安心感をもたらしてくれます。BPMは136~150。エアロはもちろん、ピッチ調整で他のレッスンでも使ってみてください！

| | BPM |
|--|-----|
| 01. Proud Mary | 136 |
| 02. Uptight (Everything's Alright) | 137 |
| 03. La Bamba | 138 |
| 04. Sister Golden Hair | 139 |
| 05. Go West | 140 |
| 06. Baby I Love Your Way | 141 |
| 07. Say Say Say | 142 |
| 08. Heroes | 143 |
| 09. Total Eclipse Of The Heart | 144 |
| 10. Dreamer | 145 |
| 11. Beat It | 146 |
| 12. Maria | 147 |
| 13. Don't Stop Me Now | 148 |
| 14. Saturday Nights Alright For Fighting | 149 |
| 15. Come Together | 150 |
| 16. I Can't tell You Why [クールダウン] | 93 |



MID-TEMPO

商品番号: IMAMB034

CD価格: 3,730円(税込)

収録時間: 1枚組 59分

BPM 135 - 145

Party Mix 18

おしゃれ最新ヒッツが大集合のパーティーミックス！

カッコイイ クール 踊りたくなる

2曲目、爽やかな風が吹き抜けるような『ステイ・ウィズ・ミー』はカルヴィン・ハリスがジャスティン・ティンバーレイク、ホールジー、ファレル・ウィリアムスをゲストに迎えた豪華な楽曲。3曲目、2018年の活動再開以来、絶好調なヒップホップグループ、ブラック・アイド・ピースとブラジル出身アニタ、ドミニカ共和国のラッパー、エル・アルファがコラボした『シンプリー・ザ・ベスト』はエネルギッシュなダンスチューン。8曲目の『オール・バイ・マイセルフ』はブラジル出身の有名DJアロックと、エリー・ゴールディング、シガーラのコラボ曲。内省的な歌詞に美しいメロディーがたまりません！9曲目、テイラー・スウィフト『アンチ・ヒーロー』は彼女自身のネガティブな感情に向き合って作った曲。11曲目、デヴィット・ゲッタ、エイコン、ニーヨという夢のコラボ曲『プレイ・ハード』は安定の楽しさ。13曲目、ティエストとタッグを組んだブラック・アイド・ピース『パンプ・イット・ラウダー』はもっともっと賑やかになっての復活！15曲目、マドンナ『ターン・アップ・ザ・ラジオ』はマドンナらしいアップテンポな元気の出る曲。17曲目はリアーナ『リフト・ミー・アップ』でしっとりとしたクールダウンをお楽しみください。メインパートはBPM135から145まで徐々に上がります。

| | BPM |
|--|-----|
| 01. Dancing Queen | 135 |
| 02. Stay With Me | 136 |
| 03. Simply The Best | 137 |
| 04. Talking To Yourself | 138 |
| 05. Sunroof | 139 |
| 06. Hold Me Closer | 140 |
| 07. Million Dollar Baby | 141 |
| 08. All By Myself | 141 |
| 09. Anti-Hero | 142 |
| 10. Take Me Back | 142 |
| 11. Play Hard | 143 |
| 12. Lionheart (Fearless) | 143 |
| 13. Pump It Louder | 144 |
| 14. Gimme Gimme Gimme (A Man After Midnight) | 144 |
| 15. Turn Up The Radio | 145 |
| 16. What A Night | 145 |
| 17. Lift Me Up [クールダウン] | 105 |



AEROBICS STEP

商品番号: MX21309

CD価格: 4,370円(税込)

収録時間: 2枚組 137分

X-Mas Anthems

「ずっと歌い続けることができるクリスマスソング」がコンセプト。明るくポップな曲たちが幸せを運んでくれます♪

使いやすい ヤングが喜ぶ 軽快なビート

CD1: 69分: BPM ALL128

とびっきり明るいクリスマスソングがホリデーシーズンをもっともっと楽しくさせます♪ Disc 1 は BPM128 フラット。2曲目の『クリスマス・トレイン』は有名クリスマスソングが連なって構成されているナンバー。1曲でいくつものクリスマスソングが楽しめてお得気分! ?ド定番のクリスマスソングも、もちろん収録。5曲目の『ラスト・クリスマス』、9曲目の『サンタが街にやってくる』、そして大人っぽく超クールにリミックスされた10曲目のマライア・キャリー『恋人たちのクリスマス』と、口ずさまずにはいられない!! クールダウントラック3曲も。特にオススメなのは14曲目の『ウィンター・ワンダーランド(邦題: すてきな雪景色)』。ベース音やトランペット、ピアノなどの楽器音がボーカルをより引き立てている、ジャジーで大人の雰囲気満点の1曲です。

CD2: 68分: BPM139-149

BPMが139~149に緩やかに上昇するDisc 2。カッコいいドラムと元気っぱいのチアガールのかけ声から始まる『オー・サンタ!』で幕開け。続く2曲目は『ハッピー・クリスマス(戦争は終わった)』。BPMが少し早めなので、程よい疾走感がある◎。5曲目はユーロビート調アレンジの『サンタが街にやってくる』、そして6曲目の『ジングル・ベル』と、可愛らしい曲調に思わずほっこり♪ 9曲目にはブリトニー・スピアーズの『マイ・オンリー・ウィッシュ(ディス・イヤーズ)』、11曲目にはマライア・キャリー『恋人たちのクリスマス』が。Disc 1と2でかぶっている曲もありますが、アレンジがまったく違っているので、ものすごく新鮮です! ファイナルトラック1曲、クールダウントラック3曲が付いています。

※レッスンでの使用前に、下記の注意事項をご確認ください。

【Disc 2】

- ・12曲目『Rocking Around The Christmas Tree』は曲の最終ブロックが16Cで終わっています。
- ・13曲目『Jingle Bells』のBPMは148です。(ジャケット裏面の曲リストでは155となっていますが、誤植です。)

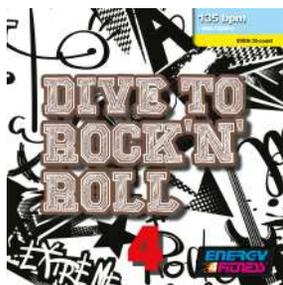


CD 1 BPM

| CD 1 | BPM |
|---|-----|
| 01. With Bells On | 128 |
| 02. Christmas Train | 128 |
| 03. The Christmas Song | 128 |
| 04. X-mas Gift | 128 |
| 05. Last Christmas | 128 |
| 06. Do They know It's Christmas Time | 128 |
| 07. At Christmas | 128 |
| 08. Merry X-mas Everybody | 128 |
| 09. Santa Claus Is Coming To Town | 128 |
| 10. All I Want For Christmas Is You | 128 |
| 11. Let It Snow | 128 |
| 12. Jingle Bell rock | 128 |
| 13. Merry Christmas [クールダウン] | - |
| 14. Winter Wonderland [クールダウン] | - |
| 15. I'll Be Home For Christmas [クールダウン] | - |

CD 2 BPM

| CD 2 | BPM |
|---|-----|
| 01. Oh Santa | 139 |
| 02. Happy Christmas, War Is Over | 140 |
| 03. Merry, Merry X-Mas | 141 |
| 04. I Wish It Could Be Christmas Everyday | 142 |
| 05. Santa Claus Is Coming To Town | 143 |
| 06. Jingle Bells | 144 |
| 07. Wonderfull X-Mas | 145 |
| 08. Rudolph The Red Nose Reindeer | 146 |
| 09. My Only Wish This Year | 148 |
| 10. Another Rock 'N' Roll Christmas | 148 |
| 11. All I Wat For Christmas | 149 |
| 12. Rocking Around The Christmas Tree | 149 |
| 13. Jingle Bells [ファイナルトラック] | 148 |
| 14. Driving Home For Christmas [クールダウン] | - |
| 15. Christmas Lights [クールダウン] | - |
| 16. Santa Baby [クールダウン] | - |



MID-TEMPO

商品番号: EFF7682

CD価格: 3,550円(税込)

収録時間: 1枚組 66分

BPM ALL135

【ダウンロード価格】
3,040円(税込)
※複製許諾付き

Dive To Rock'n' Roll 4

伝説のロックバンドから、現代のオシャレ~なロックバンドまで。

男性が好む カッコイイ 押しが強い

クイーン、エアロスミスと並ぶ「御三家」として日本でも愛され続けてきた伝説のバンド、キスの『ロックン・ロール・オールナイト』がスタートから登場! これは盛り上がりがないわけがありません! 2曲目、3曲目と爽やかなナンバーが続ぎ、4曲目にはビースティ・ボーイズ『ファイト・フォー・ユア・ライト』が。タイトルを直訳すると「大騒ぎする権利を獲得するために戦え!」。(笑) この曲を特徴づけているのは、ディーブ・パープル「スモーク・オン・ザ・ウォーター」の有名なギター・リフ。痺れるっ~!!! 中盤10曲目、現在全世界で人気爆発中のマネスキン『スーパーモデル』は、いわゆるTheロックというテイストが少ない、おしゃれで今風なナンバーで新鮮! 11曲目はZ世代のファッションアイコン、オリヴィア・ロドリゴの『ブルー・タル』。原曲よりもダンスミュージックっぽいアレンジに。12曲目、ロックと言えばこの方たちを忘れてはいけません! ガンズ・アンド・ローゼズ『ウェルカム・トゥ・ザ・ジャングル』。13曲目には、ラップやメタルをミックスしたサウンドで絶大な人気を集めたアメリカのロックバンド、リンキン・パーク『イン・ジ・エンド』。とにかくカッコいい! クールダウントラックとして16曲目にエアロスミスの『クライン』。「惚れ込んでいた女性と決別するぞ」、という別れの曲。心にグッと来るようなナンバーです。

BPM

| | BPM |
|--|-----|
| 01. Rock And Roll All Nite | 135 |
| 02. Small Town | 135 |
| 03. Runaway Train | 135 |
| 04. (You Gotta) Fight For Your Right (To Party!) | 135 |
| 05. You Really Got Me | 135 |
| 06. I Ain't Worried | 135 |
| 07. Wherever You Will Go | 135 |
| 08. Rocks | 135 |
| 09. Make Up Sex | 135 |
| 10. Supermodel | 135 |
| 11. Brutal | 135 |
| 12. Welcome To The Jungle | 135 |
| 13. In The End | 135 |
| 14. I'll Stand By You | 135 |
| 15. Life On Mars? | 135 |
| 16. Cryin [クールダウン] | 105 |



CONDITIONING

商品番号: MX22211

CD価格: 3,730円(税込)

収録時間: 1枚組 71分

BPM 124 -128

Bodytoning 19

最新洋楽ヒッツで少しキツめのトレーニングもクールにキメちゃおう!

カッコイイ

クール

テイラー・スウィフトの『アンチ・ヒーロー』でクールにスタート。3曲目はオランダの人気DJティエストがカナダの新星テイト・マクレーをフィーチャリングに迎えた『10:35』。若干19歳とは思えないテイトのハスキーで大人びたボーカルがアンニュイさを添えています。5曲目、オフエンバック&ファビッチ『ディップ・イット・ロウ』は、繰り返されるフレーズと刻まれるビートで軽快に体を動かせそう。8曲目の『ライオンハート (フィアレス)』は、冒頭から男性ボーカルが際立つ爽やかな1曲。デヴィッド・ゲッタとビービー・レクサがタッグを組んだ9曲目『アイム・グッド (ブルー)』は、イタリアのダンスミュージックグループ、エッフェル65の「ブルー」をサンプリング。耳馴染みのあるメロディーが懐かしい♪前半はヨーロッパのDJたちのナンバーが中心ですが、後半は、エルトン・ジョンとプリトニー・スピアーズのコラボ『ホールド・ミー・クロウザー』、リアーナ『リフト・ミー・アップ』、サム・スミス『アンホーリー feat. キム・ペトラス』等々、日本でも馴染みのアーティストたちも登場します。もちろんどれも魅力的なアレンジで、少しキツめのトレーニングも楽しみながら乗り切れそう。BPMは124~128。ノンストップパートの後にはピンク、テイラー、リアーナ、3人のディーバの楽曲が収録されていてクールダウンも超豪華! 筋トレやコアトレーニング、調整系、そして個人でのワークアウトなど、集中して取り組みたい時に力を貸してくれそうな1枚です。

※19曲目『Drugs From Amsterdam』の途中3'00"~3'03"は音が消えるアレンジとなっています。

BPM

| | |
|--|-----|
| 01. Anti Hero | 124 |
| 02. With You | 124 |
| 03. 10:35 | 124 |
| 04. WOW | 124 |
| 05. Dip It Low | 125 |
| 06. Late Night | 125 |
| 07. But U | 125 |
| 08. Lionheart | 125 |
| 09. I'm Good (Blue) | 126 |
| 10. B.O.T.A. (Baddest Of Them All) | 126 |
| 11. Overnight | 126 |
| 12. Dinner For Two | 126 |
| 13. Rely On Me | 127 |
| 14. Hold Me Closer | 127 |
| 15. Call Me | 128 |
| 16. No Love For You | 128 |
| 17. Lift Me Up | 128 |
| 18. Unholy | 128 |
| 19. Drugs From Amsterdam | 128 |
| 20. Never Not Gonna Dance Again [クールダウン] | 114 |
| 21. Anti Hero [クールダウン] | 97 |
| 22. Lift Me Up [クールダウン] | 89 |



STEP

商品番号: EFF7622

CD価格: 3,550円(税込)

収録時間: 1枚組 61分

BPM ALL128

The Fabulous 50's & 60's Vol. 3

時を超え世界中で愛され続けている、懐かしくてあたたかいナンバーはやっぱりステキ♪

懐かしい

ポジティブ

シニアが喜ぶ

アメリカンロックの礎を築いた英雄、エルヴィス・プレスリーの『ハウンド・ドッグ』。若さと野性味炸裂なナンバーからスタートです。4曲目、なんて心揺さぶる曲なのでしょう! 柔らかなメロディーと華麗なコーラスワークの『ミスター・タンプリンマン』。さらに「シェ〜リ」とファルセットボイス(裏声)にガツンと心を掴まれるザ・フォー・シーズンズのナンバーや、優しく心に刺さるカスケーズ『悲しき雨音』と、音楽シーンを席卷したナンバーが次々登場し、メンバーさんを楽しませてくれます。10曲目、シュープリームスの『ベイビー・ラヴ』は、失恋の曲なんだけど…彼女たちが唄うと何かウキウキしちゃうナンバーに大変身! 11曲目、流行りましたね〜! 世界的大ヒット、ポール・モーリアの『恋はみずいろ』。12曲目、み〜んな大好きカーペンターズもカバーしたマーヴェレッツ『プリーズ・ミスター・ポストマン』。アップテンポでキャッチーなメロディーにメンバーさんは一気にテンションUP〜♡13曲目、タランティーノ監督の映画「パルプ・フィクション」の『サン・オブ・ア・プリーチャー・マン』。15曲目、『レボリューション』(革命)をタイトルに用いること自体、革命的なメッセージソング! 色んなことを吹き飛ばしてくれるようなエネルギーに満ち溢れたザ・ビートルズのナンバー♪ 大好きな曲があれば頑張れちゃう! スタジオでもプールでもこの1枚にお任せください!!

BPM

| | |
|---------------------------|-----|
| 01. Hound Dog | 128 |
| 02. Hush | 128 |
| 03. Crimson And Clover | 128 |
| 04. Mr Tambourine Man | 128 |
| 05. Sherry | 128 |
| 06. Rhythm Of The Rain | 128 |
| 07. Monday Monday | 128 |
| 08. Young Girl | 128 |
| 09. Soolaimon | 128 |
| 10. Baby Love | 128 |
| 11. Love Is Blue | 128 |
| 12. Please Mr Postman | 128 |
| 13. Son Of A Preacher Man | 128 |
| 14. Come Along With Me | 128 |
| 15. Revolution | 128 |

【ダウンロード価格】
3,040円(税込)
※複製許諾付き



ダウンロード限定アルバム

オンラインストアからのみご注文いただけます。CDのお届けはありません。お客様ご自身で専用アプリやPCへ音源データをダウンロードしていただく商品です。

※FAX・ハガキでのご注文の場合、ダウンロード商品はキャンセルとさせていただきます。それに伴い送料が発生する場合がございますので、予めご了承ください。



STEP

商品番号: EFFD060

収録時間: 1枚組 61分

BPM ALL128

 **【ダウンロード価格】**
3,040円 (税込)
※複製許諾付き

Best Hit 2022

年末恒例のBEST HITシリーズ2022年版！

使いやすい **ポジティブ**

2022年の総括！年末恒例のBEST HITシリーズ2022年版！1曲目は、BTSのジョングクをフィーチャーした『レフト・アンド・ライト』。2曲目は、TikTokでブレイク！『サンルーフ』。5曲目は、アルバムがグラミー賞にもノミネートされたリゾの『アバウト・ダム・タイム』。6曲目は、2023年の来日も楽しみなハリー・スタイルズ『レイト・トーキング・ナイト』。9曲目は、日本でも超キテルK-POPグループ、ITZYの『スニーカーズ』。11曲目は、リック・ジェームスの「スーパーフリーク」をサンプリングしたニッキー・ミナージュの『スーパー・フリーキー・ガール』。12曲目は、ビヨンセ『ブレイク・マイ・ソウル』。13曲目は、アルバム「Dawn FM」が、世界中で高評価を得ているザ・ウィークエンド『サクリファイズ』。15曲目は、90's R&Bを取り入れた超ハイセンスなK-POPアイドル、ニュージーンズの『アテンション』。19曲目は、BTSと並ぶグローバルなガールズ・グループ、ブラックピンクの『レディ・フォー・ラブ』。ラストは、TikTokからヒットしたクセの強い『アンホーリー』。まだまだ続くK-POPの勢い、ビッグアーティストの良作アルバムなど、とにかく豊作だった2022年。BEST HIT 2022は、どこを切り取っても最高の仕上がりに！！

BPM

| | |
|------------------------------------|-----|
| 01. Left And Right | 128 |
| 02. Sunroof | 128 |
| 03. I Like You (A Happier Song) | 128 |
| 04. Stay With Me | 128 |
| 05. About Damn Time | 128 |
| 06. Late Talking Night | 128 |
| 07. All 4 Nothing (I'm So In Love) | 128 |
| 08. Yet To Come | 128 |
| 09. Sneakers | 128 |
| 10. Betty Get Money | 128 |
| 11. Super Freaky Girl | 128 |
| 12. Break My Soul | 128 |
| 13. Sacrifice | 128 |
| 14. Star Walking | 128 |
| 15. Attention | 128 |
| 16. Stay The Night | 128 |
| 17. Forget Me | 128 |
| 18. Calm Down | 128 |
| 19. Ready For Love | 128 |
| 20. Unholy | 128 |



AEROBICS

商品番号: 31404

収録時間: 1枚組 64分

BPM 130 - 145

 **【ダウンロード価格】**
3,040円 (税込)
※複製許諾付き

Songs Of Fall 2022

程よい緩急もありつつ、勢いが最後まで落ちない！

ヤングが喜ぶ **押しが強い** **踊りたくなる**

2022年秋の人気曲を中心に収録されたこの1枚。1曲目は豪華コラボ、エルトン・ジョン×ブリトニー・スピアーズの『ホールド・ミー・クローサー』。スタートに相応しく、エネルギー高めナンバーです。2曲目はビヨンセ『カフ・イット』。カフとは袖口の意味で、スラングで手錠という意味で使われているとか。3曲目、デヴィッド・ゲッタとビービー・レクサ『アイム・グッド (ブルー)』はイタリアの3人組ユーロダンスユニット、エッフェル65が1998年にリリースした"Blue(Da Ba Dee)"をサンプリングして作られました。「通りで聴いたことのあるフレーズ！」と思われた方も多いでしょう。5曲目にはワン・ダイレクションのメンバー、ハリー・スタイルズの2022年のスマッシュヒット『アズ・イット・ワズ』、そして6曲目にはエスニックな雰囲気をまとうサム・スミス『アンホーリー feat. キム・ペトラス』。このあと2曲連続でパンチの効いたヒップホップが続き、さらに9曲目にはオシ強めのEDMチューンが。ここは盛り上がりポイントですね。後半11曲目、チャーリー・プースとBTSのジョングクによる『レフト・アンド・ライト』は最近、フィットネスミュージックの常連ですが、アレンジが超カッコよくて、絶対聴いていただきたい！ラスト15曲目はエラ・ヘンダーソンの『ブレイブ』。キレイな女性ボーカルの歌声が印象的です。

BPM

| | |
|---------------------|-----|
| 01. Hold Me Closer | 130 |
| 02. CUFF IT | 132 |
| 03. I'm Good (Blue) | 133 |
| 04. Baby Boo | 134 |
| 05. As It Was | 135 |
| 06. Unholy | 136 |
| 07. BILLIE EILISH | 137 |
| 08. JUMP | 138 |
| 09. Narco | 139 |
| 10. Woke Up In Love | 140 |
| 11. Left And Right | 141 |
| 12. Forget Me | 142 |
| 13. I Ain't Worried | 143 |
| 14. On My Way | 144 |
| 15. Brave | 145 |



星降る夜に〜しあわせな眠りの音楽

リラックス系ヨガ クールダウン/ストレッチ

＜美しい星空＞をテーマに繰り広げられる、静かな夜のストーリー。

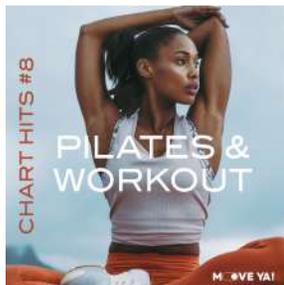
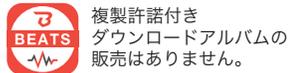
「自律神経にやさしい音楽」をはじめ、これまでに数多く“癒しの音楽”を手掛けてきた音楽家、広橋真紀子さんのオリジナル・アルバム。「癒しの森〜こころをいやす音楽」の続編とも言える本作は、＜美しい星空＞をテーマに繰り広げられる、静かな夜のストーリー。耳を澄ますと聴こえる夜の音とともに、やさしい音楽が展開していきます。1曲目『天の川の夜』では、弦楽器の滑らかな音色と、穏やかに動くピアノの音色の掛け合いが、まるで会話しているかのよう。7曲目『夜はふけていく』は、優美な夜の情景を思い起こさせる曲です。ポロポロと動く可愛らしい音、そよ風で木々の葉が重なる音、そして森にいる鳥や動物たちの鳴き声が、大きな安心感とともに全身をやわらかく包み込みます。不安で眠れない夜も、孤独を感じる時も、この音楽が静かに寄り添い、聴いた人を癒しの世界へと誘います。全8曲、リラックス系のヨガや瞑想の時間、一日を締めくくる夜の時間帯のクラスに、とてもおすすめです。

・ネイチャーサウンド ・楽器/民族楽器 ・サロンスパ ・インストゥルメンタル (ボーカル無し)

商品番号: Y0278

CD価格: 1,980円(税込)

収録時間: 1枚組 55分



Pilates & Workout Chart Hits #8

ピラティス パワー系ヨガ

ポジティブになれるキャッチーなポップスと、ちょっと落ち着いた大人サウンドが楽しめる、豪華2枚組。

CD1: 78分: BPM122-120

今作も軽やかでキャッチーな音楽が、レッスンをお洒落に彩ります。1曲目はエルトン・ジョン&プリトニー・スピアーズのコラボソング『ホールド・ミー・クローサー』で、心地よくスタート! 5曲目はベニー・ブランコ&BTS & スヌープ・ドッグの『バッド・デジジョンズ』。ファンキーで軽やかな曲調です。10曲目のカルヴィン・ハリス feat. デュア・リバ&ヤング・サグ『ボーション』は、チルハウスアレンジで新鮮! 最新曲だけでなく、エイバ・マックス『フーズ・ラッフィング・ナウ』、ティエスト&カロル・G『ドント・ビー・シャイ』など、近年のヒットソングもバランスよく配置されていて、手放せない存在になる予感♪ BPMは122~120へと緩やかに下り、C-downトラック3曲を収録。ピラティスや機能改善系はもちろん、32カウント&ノンストップ編集なので、ダンス系のアクティブなクラスにもおすすめです。

CD2: 80分: BPM112-104

2曲目はちょっとシックな雰囲気。まずはデュア・リバの『ラヴ・アゲイン』。懐かしさを感じるディスコ調の曲で、じっくりとW-up。3曲目は、ドラマチックな世界観のイマジン・ドラゴンズ『ボーンズ』。7~12曲目は女性アーティストのヒットソングがレッスンをサポート。8曲目はカミラ・カベロの『ドント・ゴー・イエット』。カミラらしいラテンソングです。11曲目、セレーナ・ゴメス&レマの『カーム・ダウン』は、民族的なビートサウンドが人気のジャンル、アフロビーツの曲。フィットネスミュージックではあまり見かけない曲も楽しめるのが、このPilates & Workoutシリーズの良いところ。ポスト・マローン & ドージャ・キャット『アイ・ライク・ユー (ア・ハピアー・ソング)』のキュートなサウンドで、最後まで丁寧に締めくくりましょう。BPMは112から104まで徐々にダウン。こちらもC-downトラック3曲入りです。

※レッスンでの使用前に、下記の注意事項をご確認ください。

【Disc 2】

・3曲目『Bones』

冒頭からのカウントが「32+32+16+32+32+32+16」(0' 00"~1' 42")で構成されています。

・5曲目『Dancing With A Stranger』

冒頭からのカウントが「32+32+32+32+16」(0' 00"~1' 16")で構成されています。

※16cが不足したまま進み、曲が終了します。

・13曲目『Dancing Feet』

冒頭からのカウントが「32+32+16+32+32+32+16」(0' 00"~1' 46")で構成されています。

・女性ボーカル ・男性ボーカル ・32カウント編集

CD 1 BPM

| | |
|--|-----|
| 01. Hold Me Closer | 122 |
| 02. Who's Laughing Now | 122 |
| 03. Never Going Home | 122 |
| 04. Alright | 122 |
| 05. Bad Decisions | 122 |
| 06. Dopamine | 122 |
| 07. Another Love | 122 |
| 08. Little Hollywood | 122 |
| 09. Shots | 122 |
| 10. Potion | 121 |
| 11. Don't Be Shy | 120 |
| 12. Hallucination | 120 |
| 13. Wasted Love | 120 |
| 14. Ferrari | 120 |
| 15. Paradise | 120 |
| 16. I Was Wrong | 120 |
| 17. Brooklyn | 120 |
| 18. Solo Para Ti | 120 |
| 19. Acapulco | 120 |
| 20. I Believe | 120 |
| 21. One Call Away [クールダウン] | 91 |
| 22. Bigger Than The Whole Sky [クールダウン] | 83 |
| 23. All That Really Matters [クールダウン] | - |

CD 2 BPM

| | |
|--|-----|
| 01. Love Again | 112 |
| 02. Oh My God | 112 |
| 03. Bones | 112 |
| 04. Green Green Grass | 111 |
| 05. Dancing With A Stranger | 111 |
| 06. Call It Love | 110 |
| 07. Sixteen | 110 |
| 08. Don't Go Yet | 109 |
| 09. Running Up That Hill (A Deal With God) | 109 |
| 10. Woman | 108 |
| 11. Calm Down | 108 |
| 12. Easy Lover | 108 |
| 13. Dancing Feet | 107 |
| 14. I Heard You're Married | 107 |
| 15. Left And Right | 106 |
| 16. Potion | 106 |
| 17. Unstoppable | 105 |
| 18. Forget Me | 105 |
| 19. Snap | 104 |
| 20. I Like You (A Happier Song) | 104 |
| 21. Call On Me [クールダウン] | 89 |
| 22. She's The One (XXV) [クールダウン] | 78 |
| 23. The Joker And The Queen [クールダウン] | - |