BEST STYLE FITNESS新浦安　2019年4月　LESSON PROGRAM

更新日2019/3/24

Monday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:15 MEGADANZ ASAMI
- 11:30-12:20 ベストスタイルエアロ50 YUKI
- 12:35-13:20 POWER YOGA YUKI
- 13:35-14:20 BODY PUMP 45 奥田
- 14:35-15:20 BODY BALANCE(ST) 坂本裕太
- 15:35-16:35 ベリーダンス FaRida
- 内容変更 テクニック　19:00～ / 19:15～20:00 BODY JAM 45 坂本裕太
- NEW / 時間変更 20:15-21:00 バレトン 加古祥子
- 時間変更 21:15-22:15 UBOUND 坂本裕太 [定員25名] 予

Studio HERBS
- 10:00-11:00 RELAX YOGA 金子守男
- 11:15-12:00 POWER YOGA 金子守男
- 12:15-13:15 【女性限定】RELAX YOGA 高橋奈々子
- 13:30-14:30 骨盤 YOGA 高橋奈々子
- 16:15-18:30 溶岩浴 リラックス time
- 19:00-20:00 【女性専用】RELAX YOGA 盛園
- 20:15-21:00 ピラティス 盛園
- 21:10-22:10 【女性限定】Collagen シャワー time

MARINE PARK
- 【特別コース設定】 ・スイム 広幅(2コース合同) ・ウォーキング 狭幅(通常通り1コース)
- 時間変更 13:25-13:55 アクアロジック30 原恵 【定員10名】 予
- 14:00-14:30 リズミカルアイチ30 原恵
- 時間変更 20:15-20:45 アクアミット 浜田浩之
- 20:55-21:25 アクアダンスファン30 浜田浩之

CYCLE STUDIO
- 11:30-12:15 DEJAVU ASAMI 【定員29名】
- 担当変更 14:30-15:15 DEJAVU 1・3週目 OSAYA 2・4・5週目 TSUKASA
- 担当変更 15:30-16:15 VIBES 1・3週目 OSAYA 2・4・5週目 TSUKASA
- 時間変更 20:15-21:00 RPM 坂本裕太 【定員29名】 予

Queenax
- 10:30-11:00 Queenaxサーキット 奥田【定員6名】
- 15:30-16:00 Queenaxブランコ 奥田【定員6名】

Tuesday

ACTIVE STUDIO
- 10:00-10:45 バランス コーディネーション 内藤絢
- 時間変更 11:00-12:00 タヒチアン 水野梨絵
- 12:15-13:15 ボディメイク 塚本直子
- 時間変更 13:30-14:30 ピラティス 芦田天文子
- NEW 14:45-15:45 バレトン 金井裕之
- 時間変更 19:05-19:50 ピラティス 根岸健一
- 時間変更 20:10-21:10 MEGADANZ 根岸健一
- 時間変更 21:25-21:55 GRIT 堀越友裕

Studio HERBS
- 11:00-12:00 RELAX YOGA 内藤絢
- 12:15-13:15 【女性専用】Collagen シャワー time
- 13:30-14:30 RELAX YOGA 塚本直子
- 内容変更 14:45-15:45 ビューティーストレッチ&マッサージ 塚本直子
- 16:00-18:30 【女性専用】Collagen シャワー time
- 19:15-20:00 【女性専用】DETOX YOGA わかな
- 20:15-21:15 RELAX YOGA わかな
- 21:30-22:30 【女性限定】美彩心 TAEZO

MARINE PARK
- 予 10:45-11:45 SUP YOGA Morning Ocean Flow(Relax) SACHI【定員10名】
- 12:00-13:00 予 SUP YOGA Morning Ocean Flow(Active) SACHI【定員10名】
- 時間変更 14:00-14:30 シンプルアクア 野本　千寿子
- 内容変更 14:45-15:15 初級クロール 野本　千寿子
- 15:20-15:50 中級クロール 野本　千寿子
- 内容変更 19:00-20:00 予 SUP YOGA Active 高松いく 【定員10名】
- 内容変更 20:15-21:15 予 SUP YOGA Relax 高松いく 【定員10名】

CYCLE STUDIO
- 10:15-11:00 DEJAVU NAO 【定員29名】
- 15:00-15:45 DEJAVU TAEZO 【定員29名】
- 21:15-22:00 DEJAVU TSUJIKO 【定員29名】 予

Queenax
- 14:00-14:30 ファクターF 浅原【定員4名】
- 19:45-20:15 TRXⅡ 堀越【定員6名】
- 20:30-21:00 Queenax サーキット 堀越【定員6名】

Wednesday

ACTIVE STUDIO
- 10:00-10:45 ZUMBA CHELCY
- 11:00-11:45 骨盤エクササイズ K140
- NEW / 12:00-13:00 バレエエクササイズ K140
- 13:20-14:20 POWER mii
- 14:35-15:20 DANCEエアロ mii
- 15:30-16:30 MEGADANZ mii
- 内容変更 19:00-19:45 BODY COMBAT 45 坂本裕太
- 20:10-21:10 POWER 浅原
- 21:30-22:30 予 IN-TRINITY KANAE 【定員15名】

Studio HERBS
- 9:45-10:45 【女性専用】DETOX YOGA みき
- 11:00-12:00 HATA YOGA みき
- NEW / 12:10-13:10 RELAX YOGA miho
- 時間変更 13:20-14:05 【女性専用】リンパ YOGA K140
- 内容変更 14:30-15:30 骨盤YOGA 桜井美恵
- 内容変更 15:45-16:30 アロマ YOGA 桜井美恵
- NEW 16:45-17:15 BODY BALANCE（FX） 坂本裕太
- 17:30-18:45 溶岩浴 リラックス time
- NEW 19:15-20:00 UNIVERSAL YOGA 'MARS' risa
- 内容変更 20:15-21:15 癒しの陰陽 YOGA KANAE
- 21:30-22:30 【女性限定】Collagen シャワー time

MARINE PARK
- 10:30-11:00 ウォーキングジョギング 塙雅代
- 11:10-11:40 アクアダンスファン 塙雅代
- 13:30-14:00 水中ウォーキング 水夫
- 14:10-14:40 クロール基礎 水夫
- 14:45-15:15 クロール呼吸 水夫
- 15:30-16:00 有料パーソナル 水夫 予
- 内容変更 19:35-20:05 美姿勢ウォーク KEN
- 20:15-20:45 初級クロール KEN
- 20:50-21:20 中級クロール KEN

CYCLE STUDIO
- 11:00-11:45 DEJAVU CHELCY 【定員29名】
- NEW / 12:30-13:15 GROOVY BOX 木村 【定員10名】 予約台帳
- NEW / 13:45-14:15 UBOUND 坂本裕太 【定員10名】
- NEW / 15:00-15:30 RPM 木村 【定員29名】
- 20:30-21:15 予 DEJAVU TSUKASA 【定員29名】
- 21:30-22:15 予 RPM 坂本裕太 【定員29名】

Queenax
- 12:00-12:30 TRXⅠ 奥田【定員6名】
- NEW / 13:30-14:30 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村 【定員6名】
- NEW / 15:00-15:30 ヒップトレーニング 福島【定員4名】

Thursday

ACTIVE STUDIO
- 9:45-10:30 RELAX YOGA わかな
- NEW / 11:00-11:45 BODY ATTACK 45 堀越友裕
- NEW / 12:00-13:00 BODY COMBAT 山田龍王
- 時間変更 13:15-14:05 ZUMBA 臺代美穂
- NEW / 14:45-15:30 オールワークアウト45 木村
- 15:45-16:45 ISHTA YOGA YOSHIKO
- 19:30-20:00 CXWORX risa
- 20:15-21:15 MEGADANZ TAEZO
- 21:30-22:30 HIP HOP GEN

Studio HERBS
- 10:45-11:30 骨盤 YOGA わかな
- 12:00-13:00 ピラティス 嶋田祐子
- 13:15-14:00 【女性専用】Collagen シャワーtime
- 時間変更 14:20-15:20 POWER YOGA 臺代美穂
- 15:45-16:45 【女性限定】美彩心 TAEZO
- 17:00-18:30 【女性専用】Collagen シャワー time
- 時間変更 19:00-20:00 アロマ YOGA 桜井美恵
- 20:15-21:15 骨盤 YOGA 桜井美恵
- 21:30-22:30 【女性限定】Collagen シャワー time

MARINE PARK
- 10:00-11:00 予 SUP YOGA Morning MIKA【定員10名】
- 11:15-12:15 予 SUP YOGA BEAUTY MIKA【定員10名】
- 13:20-13:50 アクアダンスファン30 山田龍王
- 14:00-14:30 アクアダイナマイト30 山田龍王
- 20:00-20:45 アクアダンスファン45 坂上加奈子
- 21:00-21:30 ボードリラックス

CYCLE STUDIO
- 12:15-13:00 DEJAVU 臺代美穂 【定員29名】
- NEW / 13:30-14:15 GROOVY BOX 木村 【定員10名】 予約台帳
- 担当・内容変更 15:45-16:30 VIBES 臺代美穂 【定員29名】
- 担当変更 20:30-21:15 予 DEJAVU BEAT KOKI
- 21:30-22:15 予 VIBES KOKI

Queenax
- NEW / 16:00-17:00 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村 【定員6名】
- 18:45-19:45 ANTI GRAVITY Fundamental 1 TAEZO 【定員6名】

女性限定コラーゲンレッスン / カーディオエクササイズ / DANCE / AQUA / ハイインパクトトレーニング / 格闘技

YOGA / ピラティ/コンディショニング / 筋力トレーニング系 / CYCLE / Queenax

BEST STYLE FITNESS新浦安　2019年4月　LESSON PROGRAM

更新日2019/3/24

Friday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:30 OXIGENO 松本
- 10:45-11:25 ベストスタイルエアロ 松本
- 11:45-12:30 BODY PUMP 45 奥田
- 13:15-14:15 Ka Hula O Wahine 水町知美
- 14:25-15:25 バレトン 佐原　卯沙美
- 15:35-16:05 LATIN JAZZ YASU-CHIN
- 16:15-17:00 DANCE MIX YASU-CHIN
- NEW 19:15-20:00 BODY COMBAT 山田龍王
- NEW 20:15-21:00 BODY PUMP 45 堀越友裕
- NEW テクニック　21:15～
- 21:30-22:15 BODY ATTACK 45 堀越友裕

Studio HERBS
- 担当・内容変更 10:45-11:30 シェイプアップYOGA フクダハナミ
- 担当変更 11:50-12:50 【女性専用】RELAX YOGA フクダハナミ
- 時間変更 13:15-14:00 UNIVERSAL YOGA 'MARS' risa
- 14:15-15:15 【女性専用】Collagenシャワー time
- 15:30-16:30 RELAX YOGA YOSHIKO
- 17:00-19:00 溶岩浴 リラックス time
- 20:20-21:20 【女性専用】DETOX YOGA mana
- 21:30-22:15 骨盤 YOGA mana

MARINE PARK
- 時間変更 11:05-11:35 コアウォーキング 大和田貴子
- 11:45-12:30 アクアダンスファン45 大和田貴子
- 14:30-15:00 初級背泳ぎ 坂本裕太
- 15:05-15:35 初級平泳ぎ 坂本裕太
- 20:15-21:00 アクアサーキットt45 山田龍王
- 21:15-21:45 ボードリラックス

CYCLE STUDIO
- 10:45-11:30 DEJAVU TSUJIKO 【定員29名】
- 13:00-13:30 UBOUND 坂本裕太 【定員10名】 予約台帳
- 13:45-14:15 CXWORX 奥田
- 15:45-16:15 RPM 木村 【定員29名】
- 20:15-21:00 DEJAVU 臺代美穂 【定員29名】 予

Queenax
- 15:30-16:30 ANTI GRAVITY Fundamental 1 mana 【定員6名】
- 19:00-20:00 ANTI GRAVITY Fundamental 1 mana 【定員6名】

Saturday

ACTIVE STUDIO
- NEW 9:40-10:10 ダンスストレッチ 会沢卓
- 10:15-11:00 フリースタイルダンス入門 会沢卓
- 担当・内容変更 11:15-12:00 UBOUND 坂本裕太 【定員25名】 予
- 時間変更 12:15-13:15 BODY BALANCE 奥田
- 時間変更 13:30-14:15 MEGADANZ TAEZO
- 時間変更 14:30-15:00 GRIT 奥田
- 時間変更 15:15-15:45 CXWORX 奥田
- NEW 16:00-16:45 BODY COMBAT 45 坂本裕太
- NEW 17:00-17:45 BODY JAM 45 坂本裕太
- 時間変更 18:00-19:00 ストリートダンス K140

Studio HERBS
- 10:00-10:45 【女性専用】RELAX YOGA わかな
- 11:00-12:00 骨盤 YOGA わかな
- 12:15-13:00 溶岩浴 リラックス time
- NEW 13:15-14:15 ACTIVE YOGA TOMOKA
- NEW 14:30-15:15 ベーシックYOGA TOMOKA
- 15:30-16:30 【女性専用】VINYASA YOGA mana
- 時間変更 16:45-17:45 リンパYOGA K140

MARINE PARK
- 12:30-13:15 シンプルアクア45 かおる
- 13:35-14:35 SUP YOGA Active かおる【定員10名】 予
- 17:00-18:00 SUP YOGA Relax mana【定員10名】 予

CYCLE STUDIO
- 時間変更 10:20-11:05 DEJAVU NAO 【定員29名】 予
- NEW 12:30-13:15 RPM 坂本裕太 【定員29名】 予
- 14:45-15:30 DEJAVU TAEZO 【定員29名】 予
- NEW テクニック 16:00～16:15
- 16:25-17:10 KI MAX 45 【定員16名】 浅原 予約台帳

Queenax
- 11:45-12:45 ANTI GRAVITY Fundamental 1 TAEZO 【定員6名】

Sunday

ACTIVE STUDIO
- 担当・時間変更 10:00-11:00 BODY BALANCE 木村
- 時間変更 11:15-12:15 POWER 浅原
- NEW 12:35-13:20 X55 浅原
- 時間変更 予 13:40-14:40 IN-TRINITY risa 【定員15名】
- 時間変更 15:00-16:00 OXIGENO risa
- NEW 16:15～17:00 BODY ATTACK 堀越友裕

Studio HERBS
- 10:00-11:00 ACTIVE YOGA 金子守男
- 11:15-12:15 HATA YOGA 金子守男
- 時間変更 13:00-13:45 【女性専用】骨盤YOGA mana
- NEW 14:00-14:45 【女性専用】DETOX YOGA mana
- 15:00-16:00 【女性専用】RELAX FLOW YOGA KANAE
- 16:15-17:15 癒しの陰陽 YOGA KANAE
- 17:30-18:30 YOGANIDRA (ヨガニドラ) KANAE

MARINE PARK
- 【特別コース設定】 ・スイム 広幅 (2コース合同) ・ウォーキング 狭幅 (通常通り1コース)
- 11:45-12:15 ボードサーキット 堀越友裕
- 12:30-13:00 シンプルアクア30 近藤求
- 13:10-13:40 コンバットアクア 近藤求
- 16:15-17:15 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Active) SACHI【定員10名】 予
- 17:30-18:30 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Deep Relax) SACHI【定員10名】 予

CYCLE STUDIO
- 予 11:00-11:45 DEJAVE BEAT フクダ ハナミ 【定員29名】
- NEW 12:30-13:00 EXITE BLOW 木村 【定員10名】 予約台帳
- NEW テクニック 13:50～14:05
- 14:15-15:15 KI MAX 60 【定員16名】 浅原 予約台帳
- 16:15-17:00 DEJAVU A-ya 【定員29名】 予

Queenax
- NEW 11:15-12:15 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村 【定員6名】
- 14:30-15:00 TRXⅡ 堀越【定員6名】
- NEW 15:35-16:05 ファクターF 浅原【定員4名】

ついに！レッスンのweb予約がスタート！

- 1週間前から予約可能
- 昼12時解禁で予約しやすい
- 空き時間に簡単アクセス

事前に店舗でメールアドレス登録が必要となります。
ご入会時にメールアドレスを頂戴している方はこちらで登録をさせていただきます。ご不明な点などがある方は、お近くのスタッフまでお問い合わせください。

サイトQRコードはこちらです！！

※予約マークのついているプログラムは予約制となります。WEB予約もしくは、レッスン開始30分前より
「ACTIVE・CYCLE」→2階ジムカウンター「MARIN PARK」→プールカウンターにて台帳にお名前をご記入ください。
※予約のないレッスンはスタジオ前に15分前より整列いただけます。並び順にご案内いたします。
※スタジオは15分～10分前にご入場いただけます。インストラクターまたはスタッフの指示に従いご入場ください。
※レッスン開始時刻を過ぎますとレッスンにはご参加いただけません。予めご了承ください。
※Queenaxプログラムと、CYCLE STUDIOでの【UBOUND】・【GROOVY BOX】・【EXITE BLOW】・【KI MAX】はジム内受付台帳にお名前を記入の上、ご参加となります。

女性限定コラーゲンレッスン | カーディオエクササイズ | DANCE | AQUA | ハイインパクトトレーニング | 格闘技
YOGA | ピラティス/コンディショニング | 筋力トレーニング系 | CYCLE | Queenax