BEST STYLE FITNESS新浦安　2020年8月　LESSON PROGRAM

Monday

ACTIVE STUDIO
- 11:30-12:15 MEGADANZ TAEZO
- 13:30-14:00 UBOUND Shun
- 14:30-15:15 BODYCOMBAT 坂本裕太
- 15:45-16:30 BODY BALANCE 坂本裕太
- 19:00-19:30 CXWORX 坂本裕太
- 20:00-20:45 バレトン 加古祥子
- 21:15-22:00 UBOUND 坂本裕太

Studio HERBS
- 10:15-11:00 アロマヨガ 内藤絢
- 11:30-12:15 DETOX YOGA 内藤絢
- 12:45-13:30 コラーゲン シャワータイム
- 14:15-15:00 美彩心 TAEZO
- 15:30-16:15 パワーヨガ YOSHIKO
- 17:45-18:30 コラーゲン シャワータイム
- 19:05-19:50 RELAX YOGA 盛園
- 20:20-21:05 ピラティス 盛園

CYCLE STUDIO
- 12:45-13:30 DEJAVU TAEZO
- 14:30-15:15 VIBES Shun
- 20:00-20:45 RPM 坂本裕太

Tuesday

休館日
※ジムエリアは
24時間利用可

Wednesday

ACTIVE STUDIO
- 10:30-11:15 UBOUND Shun
- 12:30-13:00 CXWORX risa
- 13:45-14:15 BODY ATTACK HATTY
- 14:45-15:30 OXGENO risa
- 19:30-20:15 BODY COMBAT 純
- 21:15-22:00 BODY ATTACK 大颯

Studio HERBS
- 11:00-11:45 DETOX YOGA みき
- 12:15-13:00 RELAX YOGA miho
- 13:30-14:15 美彩心 risa
- 14:45-15:30 骨盤ヨガ 桜井美恵
- 16:00-16:45 アロマヨガ 桜井美恵
- 17:45-18:30 溶岩浴 リラックスタイム
- 19:00-19:45 slow flow YOGA フクダハナミ
- 20:15-21:00 RELAX YOGA フクダハナミ
- 21:30-22:15 コラーゲン シャワータイム

CYCLE STUDIO
- 11:45-12:30 VIBES Shun
- 15:15-16:00 KIMAX 大颯
- 20:00-20:45 VIBES 大颯
- 21:15-21:45 SPRINT HATTY

Thursday

ACTIVE STUDIO
- 11:30-12:15 タヒチアン 水野梨絵
- 12:45-13:30 BODY ATTACK 純
- 14:00-14:45 バレエクササイズ 嶋田裕子
- 15:15-16:00 バレエ入門 嶋田裕子
- 20:00-20:45 BODY ATTACK HATTY
- 21:15-22:00 POWER CARDIO45 浅原

Studio HERBS
- 11:30-12:15 INTRODUCTION YOGA 純
- 12:45-13:30 溶岩浴 リラックスタイム
- 15:15-16:00 コラーゲン シャワータイム
- 16:30-17:15 美彩心 TAEZO
- 19:30-20:15 アロマヨガ 桜井美恵
- 20:45-21:30 骨盤ヨガ 桜井美恵

CYCLE STUDIO
- 13:45-14:30 DEJAVU TAEZO
- 15:00-15:30 SPRINT HATTY
- 20:00-20:45 KIMAX 浅原
- 21:15-21:45 SPRINT HATTY

Friday

ACTIVE STUDIO
- 12:30-13:15 OXGENO risa
- 15:25-15:55 LATIN JAZZ YASU-CHIN
- 16:25-17:10 DANCE MIX YASU-CHIN
- 19:45-20:30 FLOW YOGA Rinako
- 21:00-21:45 UBOUND Shun

Studio HERBS
- 10:45-11:30 シェイプアップヨガ フクダハナミ
- 12:00-12:45 RELAX YOGA フクダハナミ
- 14:00-14:45 RELAX YOGA YOSHIKO
- 15:30-16:15 美彩心 risa
- 18:00-18:45 コラーゲン シャワータイム
- 19:30-20:15 DETOX YOGA mana
- 20:45-21:30 骨盤ヨガ mana

CYCLE STUDIO
- 20:00-20:45 VIBES Shun

Saturday

ACTIVE STUDIO
- 10:30−11:15 UBOUND 坂本裕太
- 11:45-12:30 BODY BALANCE 坂本裕太
- 13:00-13:45 MEGADANZ TAEZO
- 15:00-15:45 BODY ATTACK HATTY
- 16:45-17:30 BODYCOMBAT 坂本裕太

Studio HERBS
- 9:30-10:15 骨盤ヨガ わかな
- 11:00-11:45 コラーゲン シャワータイム
- 13:15-14:00 ACTIVE YOGA K140
- 14:30-15:15 ベーシックヨガ K140
- 15:45-16:30 VINYASA YOGA mana
- 17:00-17:45 溶岩浴 リラックスタイム

CYCLE STUDIO
- 11:30-12:15 KIMAX 大颯
- 13:15-13:45 SPRINT HATTY
- 14:15-15:00 DEJAVU TAEZO
- 15:30-16:15 RPM 坂本裕太

Sunday

ACTIVE STUDIO
- 10:45-11:30 BODYCOMBAT 純
- 12:00-12:45 POWER CARDIO45 浅原
- 13:30-14:15 OXGENO risa
- 14:45-15:15 CXWORX risa
- 15:45-16:30 BODY ATTACK 大颯

Studio HERBS
- 9:55-10:40 ACTIVE YOGA 金子守男
- 11:10-11:55 HATA YOGA 金子守男
- 12:25-13:10 骨盤ヨガ mana
- 13:40-14:10 DETOX YOGA mana
- 14:45-15:30 INTRODUCTION YOGA 純
- 16:00-16:45 コラーゲン シャワータイム

CYCLE STUDIO
- 13:15-14:00 KIMAX 浅原
- 14:30-15:15 VIBES 大颯

こちらのマークのついているプログラムは
スタジオに初めて参加される方や慣れて
いない方でもご参加いただけるプログラム
となっております。

【スタジオ参加定員数について】

- ACTIVE STUDIO 15名
(UBOUND17名 バレエ入門8名)
※バレエのみ当日枠なし
- Studio HERBS 25名
- CYCLE STUDIO
（サイクルプログラム15名 サンドバックプログラム７名）

※すべてのレッスンを予約制とさせていただきます。定員数に対し、5枠は当日予約としてレッスン開始30分前より2階ジムカウンターにて受付を開始いたします。残り枠はすべてweb予約となり、1週間前の12時00分から受付を開始いたします。（※サンドバックプログラムは含みませんのでご注意ください。）

格闘技	女性限定コラーゲンプログラム	ダンス	ハイインパクトトレーニング
ヨガ	調整系	筋力トレーニング系	サイクル

2020/7/27更新