BEST STYLE FITNESS新浦安　2021年5月　LESSON PROGRAM

更新日
2021/04/24

Monday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子			
10:45-11:30 サルセーション YUKI	11:00-11:45 BODY BALANCE Momo		
12:15-13:00 UBOUND ASAMI	NEW 12:15-12:45 ピラティス 坂本裕太		
13:30-14:15 POWER CARDIO 神近	NEW 13:15-14:00 BASIC YOGA 坂本裕太		
14:45-15:30 BODYCOMBAT 神近	女性専用 14:30-15:15 美彩心 TAEZO	14:30-15:00 クロール初級 玉造誠仁	
		15:05－15:35 クロール呼吸 玉造誠仁	
	15:45-16:30 岩盤浴 リラックスタイム		
	女性専用 16:45-17:30 コラーゲン シャワータイム		
	17:45-18:30 岩盤浴 リラックスタイム		
	女性専用 18:45-19:15 コラーゲン シャワータイム		
	19:45-20:15 ホイールストレッチ TAEZO	19:30-20:00 水中ウォーキング ゆみ	19:45-20:30 RPM 黒田
20:00-20:45 バレトン 加古祥子		20:10-20:40 アクアダンスファン ゆみ	
	NEW 20:45-21:30 FLOW YOGA 坂本裕太		
21:15-22:00 MEGADANZ TAEZO			

Tuesday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO

休館日
※GYMエリアは
24時間ご利用可能です。

Wednesday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
10:30-11:15 DANCEエアロ mii	女性専用 11:00-11:45 HATAYOGA みき		
11:45-12:30 エアロビクス mii	12:15-13:00 RELAX YOGA miho		
NEW 13:00-13:30 LesmillsCORE 石川	女性専用 13:30-14:15 コラーゲン シャワータイム		
NEW 14:00-14:45 UBOUND 石川		14:00-14:30 シンプルアクア 野本千寿子	
	女性専用 14:45-15:30 骨盤ヨガ 桜井美恵	14:40-15:10 初級平泳ぎ 野本千寿子	14:45-15:30 GROOVY BOX あかね
時間変更 15:15-16:00 POWER CARDIO 神近		15:15-1545 初級バタフライ 野本千寿子	
	女性専用 16:00-16:45 アロマヨガ 桜井美恵		
	18:00-18:45 岩盤浴 リラックスタイム		
	19:15-20:00 slow flow YOGA フクダハナミ		
20:00-20:45 FIGHT DO 山田龍王	女性専用 20:30-21:15 RELAX YOGA フクダハナミ		20:00-20:45 VIBES 大颯
21:15-21:45 LesmillsCORE 大颯		21:15-22:00 アクアサーキット 山田龍王	

Thursday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
10:15-11:00 BODY COMBAT 純	10:15-11:00 YOGA BASIC MIKA		
11:30-12:15 タヒチアン 水野梨絵	女性専用 11:30-12:15 BS-yoga 純	11:30-12:15 SUP YOGA MIKA	
12:45-13:30 FIGHT DO 山田龍王	12:45-13:30 岩盤浴 リラックスタイム		12:45-13:30 RPM 黒田
14:00-14:45 ピラティス 嶋田裕子	14:00-14:30 BSPコア 黒田	14:00-14:30 アクアダンスファン 山田龍王	
		14:40-15:10 アクアダイナマイト 山田龍王	
15:15-16:00 バレエ入門 嶋田裕子	15:00-15:45 BODY BALANCE 純		
	女性専用 16:15-17:00 コラーゲン シャワータイム		
	17:15-18:00 岩盤浴 リラックスタイム		
	女性専用 18:15-19:00 コラーゲン シャワータイム		
NEW 20:00-20:45 UBOUND 石川	女性専用 20:00-20:45 VINYASA YOGA 田中万里子	20:00-20:45 アクアダンスファン 坂上加奈子	
21:15-22:00 BODY BALANCE Momo	21:15-22:00 RELAX YOGA 田中万里子		NEW 21:00-21:45 RPM 坂本裕太

女性限定コラーゲンレッスン（Ladies only）	カーディオエクササイズ	ダンス	アクア・プール	ハイインパクトトレーニング	格闘技
ヨガ	コンディショニング	筋力トレーニング系	サイクル		

BEST STYLE FITNESS新浦安　2021年5月　LESSON PROGRAM

更新日
2021/04/24

Friday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
11:00-11:30 LesmillsCORE あかね	10:45-11:30 シェイプアップヨガ フクダ　ハナミ		
12:00-12:45 BODY ATTACK あかね	女性専用 12:00-12:45 RELAX YOGA フクダハナミ		
13:15-14:00 ka-hura O wahine 水町知美	13:15-13:45 ホイールストレッチ あかね	13:00-13:45 SUP YOGA Active＆Relax 高松いく	
NEW 14:30-15:00 UBOUND 石川	14:30-15:15 RELAX YOGA YOSHIKO		NEW 14:15-15:00 GROOVY BOX あかね
15:25-15:55 LATIN JAZZ YASU-CHIN	15:45-16:15 BSPコア 黒田		
16:25-17:10 DANCE MIX YASU-CHIN	女性専用 16:45-17:30 コラーゲン シャワータイム		
	17:45-18:30 岩盤浴 リラックスタイム		
	女性専用 19:30-20:15 DETOX YOGA mana		
NEW 20:00-20:45 LesmillsCORE 石川		20:05-20:50 SUP YOGA Active Rinako	
担当変更 21:15-22:00 UBOUND 石川	20:45-21:30 骨盤ヨガ mana	21:00-21:45 SUP YOGA Rekax Rinako	

Saturday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
	11:00-11:45 BODY BALANCE 純		
12:00-12:45 LesmillsCORE 大颯	女性専用 12:15-12:45 BS-yoga 純		
5月限定 13:15-14:00 HIIT WORKOUT 坂本裕太	13:15-14:00 BASIC YOGA K140		13:15-14:00 KIMAX 大颯
14:30-15:15 JAZZDANCE K140	女性専用 14:30-15:15 美彩心 TAEZO		
15:45-16:30 BODYCOMBAT 神近	女性専用 15:45-16:30 VINYASA YOGA mana		15:45-16:30 DEJAVU TAEZO
17:00-17:45 UBOUND 神近	NEW 17:00-17:45 ピラティス 坂本裕太	17:00-17:45 SUP YOGA Basic mana	
	女性専用 18:15-19:00 コラーゲン シャワータイム		

Sunday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
NEW 10:00-10:45 RPM 坂本裕太			
10:45-11:30 BODYCOMBAT 純	9:55-10:40 ACTIVE YOGA 金子守男		
	11:10-11:55 HATA YOGA 金子守男		
担当変更 12:00-12:45 POWER CARDIO 神近	女性専用 12:25-13:10 骨盤ヨガ mana		
担当変更 13:15-14:00 UBOUND 神近	13:40-14:10 ホイールストレッチ あかね	13:00-13:30 シンプルアクア 近藤求 / 13:40-14:10 コンバットアクア 近藤求	13:15-14:00 VIBES 大颯
14:30-15:15 LesmillsCORE あかね	14:45-15:30 BODY BALANCE 純		担当変更 14:30-15:15 KIMAX 大颯
15:45-16:30 BODYATTACK あかね	16:00-16:45 岩盤浴 リラックスタイム		15:45-16:30 RPM 黒田
17:00-17:45 MEGADANZ TAEZO	女性専用 17:00-17:45 コラーゲン シャワータイム		

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。

スタジオレッスン web予約 方法について

- 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！！

※コロナ感染対策のため、一部のレッスンにおきまして定員を設けております。WEB予約もしくは、レッスン開始30分前より「ACTIVE STUDIO」「STUDIO HERBS」「CYCLE STUDIO」→2階ジムカウンター前、「MARINE PARK」→プールカウンター、に台帳を設置いたしますので、お名前をご記入ください。
・ACTIVE【UBOUND/POWER/Lesmills CORE/HIIT WORKOUT…20名】バレエ入門12名　・HERBS 土/日曜のみ定員25名【ホイールストレッチ14名】　・CYCLE 定員20名【格闘技7名】
・MARINE PARK SUPYOGAのみ10名
・バレエ入門/格闘技/SUPYOGAにつきましてはWeb予約のみとなります。
※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。

女性限定コラーゲンレッスン（Ladies only）	カーディオエクササイズ	ダンス	アクア・プール	ハイインパクトトレーニング	格闘技
ヨガ	コンディショニング	筋力トレーニング系	サイクル		