BEST STYLE FITNESS新浦安　2020年9月　LESSON PROGRAM

更新日 2020/8/30

Monday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:15-11:00 サルセーション YUKI	11:00-11:45 BODYBALANCE Momo	11:30-12:00 クロール初級 玉造誠仁	12:45-13:30 DEJAVU TAEZO	13:30-14:00 TRX 坂本裕太
11:30-12:15 MEGADANZ TAEZO	12:30-13:15 コラーゲン シャワータイム	12:05−12:35 クロール呼吸 玉造誠仁	14:00-14:45 GROOVY BOX Momo	
13:00-13:45 UBOUND ASAMI	14:15-15:00 美彩心 TAEZO			
14:30-15:15 BODYCOMBAT 坂本裕太	15:30-16:15 パワーヨガ YOSHIOKO			
15:45-16:30 BODY BALANCE 坂本裕太	17:45-18:30 コラーゲン シャワータイム			
19:00-19:30 CXWORX 坂本裕太	19:05-19:50 RELAX YOGA 盛園	19:30-20:00 水中ウォーキング ゆみ		
20:00-20:45 バレトン 加古祥子	20:20-21:05 ピラティス 盛園	20:10-20:40 アクアダンスファン ゆみ	20:00-20:45 RPM 坂本裕太	
21:15-22:00 UBOUND 坂本裕太			21:15-21:45 EXCITE BLOW しゅん	

Tuesday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax

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	Queenax
9:50-10:35 BODY ATTACK HATTY		10:30-11:00 ウォーキングジョギング 塙雅代		
11:05-11:50 BODYPUMP HATTY	11:00-11:45 DETOX YOGA みき	11:10-11:40 アクアダンスファン 塙雅代		
12:20-12:50 OXGENO risa	12:15-13:00 RELAX YOGA miho			
13:20-14:05 エアロビクス mii	13:30-14:15 美彩心 risa	14:00-14:30 シンプルアクア 野本千寿子		
14:35-15:20 DANCEエアロ mii	14:45-15:30 骨盤ヨガ 桜井美恵	14:40-15:10 中級クロール 野本千寿子		
15:50-16:35 MEGADANZ Haruka	16:00-16:45 アロマヨガ 桜井美恵	15:15-1545 初級バタフライ 野本千寿子	15:45-16:30 KIMAX 大颯	
	18:00-18:45 溶岩浴 リラックスタイム			
	19:15-20:00 slow flow YOGA フクダハナミ			
20:15-21:00 FIGHT DO 山田龍王	20:30〜21:15 RELAX YOGA フクダハナミ		20:15-21:00 VIBES 大颯	
21:30-22:15 BODYATTACK 大颯	21:45〜22:30 コラーゲン シャワータイム	21:30-22:15 アクアサーキット 山田龍王	21:30-22:15 GROOVY BOX Momo	

Thursday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:15-11:00 BODYCOMBAT 純	10:15-11:00 YOGA BASIC MIKA			10:30-11:00 TRX 坂本裕太
11:30-12:15 タビチアン 水野梨絵	11:30-12:15 BS-yoga 純	11:30-12:15 SUP YOGA MIKA	11:30-12:15 RPM 坂本裕太	
12:45-13:30 FIGHT DO 山田龍王	12:45-13:30 BODY BALANZCE 坂本裕太			
14:00-14:45 バレエ入門 嶋田裕子		14:00-14:30 アクアダンスファン 山田龍王	14:15-14:45 SPRINT HATTY	
		14:40-15:10 アクアダイナマイト 山田龍王		
15:15-16:00 UBOUND 坂本裕太	15:15-16:00 ピラティス 嶋田裕子		15:15-16:00 DEJAVU TAEZO	
16:30-17:00 CXWORX 坂本裕太	16:30-17:15 美彩心 TAEZO			
	19:30-20:15 アロマヨガ 桜井美恵			
20:00-20:45 BODY ATTACK HATTY		20:00-20:45 アクアダンスファン 45 坂上加奈子	20:00-20:45 KIMAX 浅原	
	20:45-21:30 骨盤ヨガ 桜井美恵			
21:15-22:00 POWER CARDIO 浅原			21:15-21:45 SPRINT HATTY	

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	Queenax	

BEST STYLE FITNESS新浦安　2020年9月　LESSON PROGRAM

更新日 2020/8/30

Friday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:45-11:30 ベストスタイル エアロ YUKI	10:45-11:30 シェイプアップヨガ フクダ　ハナミ		11:00-11:45 DEJAVU TSUJIKO	
12:00-12:45 OXGENO risa	12:00-12:45 RELAX YOGA フクダハナミ	12:45-13:30 SUP YOGA Active＆Relax 高松いく	12:15-13:00 VIBES TSUJIKO	13:30-14:00 TRX 坂本裕太
13:15-14:00 ka-hura O wahine 水町知美	14:00-14:45 RELAX YOGA YOSHIKO			
14:30-15:00 BODYPUMP 坂本裕太			15:15-16:00 GROOVY BOX Haruka	
15:25-15:55 LATIN JAZZ YASU-CHIN	15:30-16:15 美彩心 risa	15:30-16:00 初級背泳ぎ 坂本裕太		
16:25-17:10 DANCE MIX YASU-CHIN		16:10-16:40 初級平泳ぎ 坂本裕太		
	18:00-18:45 コラーゲン シャワータイム			
19:45-20:30 FLOW YOGA Rinako	19:30-20:15 DETOX YOGA mana		19:45-20:30 RPM 坂本裕太	
21:00-21:45 UBOUND 坂本裕太	20:45-21:30 骨盤ヨガ mana	21:00-21:45 SUP YOGA Active Rinako	21:00-21:30 EXCITE BLOW じゅん	

Saturday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:30-11:15 BODYPUMP HATTY	11:00-11:45 BODYBALANCE Momo			
11:45-12:15 BODY ATTACK HATTY	12:15-12:45 コラーゲン シャワータイム		12:00-12:45 KIMAX 大颯	
13:00-13:45 MEGADANZ TAEZO	13:15-14:00 ACTIVE YOGA K140		13:15-14:00 VIBES 大颯	
14:30-15:15 BODYATTACK 純	14:30-15:15 ベーシックヨガ K140		14:30-15:15 DEJAVU TAEZO	
15:45-16:30 BODY COMBAT 純	15:45-16:30 VINYASA YOGA mana		15:45-16:15 SPRINT HATTY	
17:00-17:45 JAZZ DANCE K140		17:00-17:45 SUP YOGA Relax mana		

Sunday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
	9:55-10:40 ACTIVE YOGA 金子守男			
10:45-11:30 BODYCOMBAT 純	11:10-11:55 HATA YOGA 金子守男		11:45-12:30 GROOVY BOX Haruka	
12:00-12:45 POWER CARDIO 浅原	12:25-13:10 骨盤ヨガ mana	13:00-13:30 シンプルアクア 近藤求	13:15-14:00 KIMAX 浅原	
13:3014:15 OXGENO risa	13:40-14:10 DETOX YOGA mana	13:40-14:10 コンバットアクア 近藤求		
14:45-15:15 CXWORX risa	14:45-15:30 BS-yoga 純		14:30-15:15 VIBES 大颯	
15:45-16:30 BODY ATTACK 大颯				
17:00-17:45 MEGADANZ Haruka				

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、全て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 CYCLE」「STUDIO HERBS」「CYCLE STUDIO」→2階ジムカウンター前、「MARIN 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 定員15名【UBOUND17名、バレエ入門8名】　・HERBS 定員25名　・CYCLE 定員15名【格闘技7名】　・MARINE PARK 定員15名【SUPYOGA6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。
※Queenaxプログラム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（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	Queenax	