BEST STYLE FITNESS新浦安　2020年4月　LESSON PROGRAM

更新日 2020/3/3

Monday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:15 MEGADANZ ASAMI
- 11:25-12:25 ベストスタイルエアロ60 YUKI
- 12:45-13:30 UBOUND45 Shun [定員25名] 予
- 13:50-14:20 GRIT Shun
- 時間変更 14：45－15：30 BODY COMBAT 坂本裕太
- 時間変更 16：00－17：00 BODY BALANCE 坂本裕太
- 19:30-20:00 CXWORX 坂本裕太
- 20:15-21:00 UBOUND 坂本裕太 【定員25名】 予
- NEW 21:15-22:15 BODY COMCOMBAT 純

Studio HERBS
- 10:15-11:15 アロマヨガ 内藤絢
- 11:30-12:15 デトックスヨガ 内藤絢
- NEWプログラム 12:30-13:30 美尻EX 高橋奈々子
- 13:45-14:45 骨盤ヨガ 高橋奈々子
- 担当変更 15:00-15:45 パワーヨガ 高橋奈々子
- 16:30-18:30 コラーゲンシャワータイム
- 19:10-20:10 RELAX YOGA 盛園
- 20:25－21:10 ピラティス 盛園
- 21:30-22:30 美彩心 TAEZO

MARINE PARK
- 11:30-12:00 クロール初級 玉造誠仁
- 12:05－12:35 クロール呼吸 玉造誠仁
- 13:25-13:55 アクアロジック30 原恵[定員12名] 予
- 14:05-14:35 リズミカルアイチ30 原恵
- NEWプログラム 19:30-20:00 水中ウォーキング 長瀬諭美
- 20:10-20:40 アクアダンスファン 長瀬諭美

CYCLE STUDIO
- 11:30-12:15 DEJAVU ASAMI [定員23名]
- 時間/担当変更 15:40-16:25 VIBES フクダハナミ 【定員23名】
- 担当変更 20:15-20:45 ストライクラッシュ 純 【定員10名】
- 21:20－22:05 RPM 坂本裕太 [定員23名] 予

Queenax
- 13:45－14:15 Queenaxブランコ 坂本裕太 【定員5名】 予約台帳
- 16:00－17:00 ANTI GRAVITY Fundamentalmix TAEZO [定員6名] 予約台帳

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
- 10:00-10:45 ZUMBA CHELCY
- 11:00-11:45 骨盤エクササイズ K140
- 12:00-13:00 バレエエクササイズ K140
- 13:20-14:20 POWER CARDIO60 mii
- 14:35-15:20 DANCEエアロ mii
- 15:30-16:30 MEGADANZ60 mii
- 19:10-19:55 FIGHT DO45 山田龍王
- NEW 20:15-21:00 BODY ATTACK HATTY
- 21:30-22:30 IN-TRINITY KANAE 【定員15名】 予

Studio HERBS
- 9:45-10:45 DETOX YOGA みき
- 11:00-12:00 HATA YOGA みき
- 12:10-13:10 RELAX YOGA miho
- 13:20-14:05 リンパヨガ K140
- 14:30-15:30 骨盤ヨガ 桜井美恵
- 15:45-16:30 アロマ YOGA 桜井美恵
- 17:00-19:00 溶岩浴 リラックスタイム
- 19:15-20:00 INTRODUCTION YOGA
- 20:15-21:15 癒しの陰陽 YOGA KANAE
- 21:30-22:30 コラーゲンシャワータイム

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
- 11:50-12:35 SUP YOGA Beginner～Fun Wave～ SACHI［定員10名］ 予
- 12:45-13:45 SUP YOGA Sunny Ocean Flow～Active～ SACHI【定員9名】 予
- 14:00-14:30 シンプルアクア 野本　千寿子
- 14:40-15:10 中級クロール 野本　千寿子
- 15:15-15:45 初級バタフライ 野本　千寿子
- 20:15-21:00 アクアサーキット 山田龍王

CYCLE STUDIO
- 11:00-11:45 DEJAVU CHELCY [定員23名]
- 13:30-14:00 ストライクラッシュ Shun 【定員10名】 予約台帳
- 14:30-15:15 VIBES Shun [定員23名]
- 20:30-21:15 DEJAVU TSUKASA 【定員23名】 予

【予約制となります】
◇14:55-15:55
バレエ入門
のレッスンは定員１６名とさせていただきます。

Thursday

ACTIVE STUDIO
- 9:45－10:30 RELAX YOGA わかな
- NEW 10:45-11:45 BODY ATTACK HATTY
- 12:00-13:00 FIGHT DO60 山田龍王
- 13:15-14:00 バレトン 加古祥子
- 14:15-14:45 バレエ超入門
- 14:55-15:55 バレエ入門 嶋田　祐子 【定員16名】 予
- 担当変更 16:15－17:00 UBOUND 45 Shun [定員25名]
- NEW 20:15-21:00 ZUMBA 小早川　恵
- 時間変更 21:15-22:15 BODY ATTACK 大颯

Studio HERBS
- 10:45－11:30 骨盤ヨガ わかな
- 12:00-12:45 パワーヨガ わかな
- 13:15-14:00 Sound Trip 今井
- 14:15－15:15 RELAX YOGA YOSHIKO
- 15:45-16:45 美彩心 TAEZO
- 17:00－18:45 コラーゲンシャワータイム
- 19:00-20:00 アロマヨガ 桜井美恵
- 20:15-21:15 骨盤ヨガ 桜井美恵
- 21:30－22:30 Sound Healing Meditation KANAE

MARINE PARK
- 10:00-11:00 SUP YOGA Morning MIKA【定員10名】 予
- 11:15-12:15 SUP YOGA BEAUTY MIKA【定員9名】 予
- 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

CYCLE STUDIO
- 12:00-12:45 DEJAVU TAEZO [定員23名]
- 時間変更 14:30-15:15 VIBES 大颯 [定員23名]
- NEW 15:45-16:30 KIMAX 大颯 【定員10名】
- 20:15-21:00 VIBES Shun [定員23名] 予
- 21:30-22:00 ストライクラッシュ Shun 【定員10名】 予約台帳

Queenax
- NEW 13:30-14:00 TRX HATTY【定員6名】 予約台帳
- 18:45-19:45 ANTI GRAVITY Fundamentalmix TAEZO [定員6名] 予約台帳

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4月　LESSON PROGRAM

更新日 2020/3/3

Friday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
担当変更 9:30-10:30 OXIGENO risa				
時間/担当変更 10:45-11:30 ベストスタイル エアロ45 YUKI	10:45-11:30 シェイプアップヨガ フクダ　ハナミ			
11:45-12:45 タビチアン 水野梨絵	11:50-12:50 RELAX YOGA フクダ　ハナミ	内容変更 12:45-13:45 SUP YOGA Active&Rilax 高松いく 【定員9名】予		
13:15-14:15 ka-hula O Wahine 水町知美	担当変更 13:15-14:15 美彩心 risa			
担当/内容変更 テック10分 14:45-15:15 BODY ATTACK 大魂	14:30-15:15 溶岩浴 リラックスタイ	時間/内容変更 14:30-15:00 初級クロール 坂本裕太 15:05-15:35 初級平泳ぎ 坂本裕太		
15:35-16:05 LATIN JAZZ YASU-CHIN	15:30－16:30 RELAX YOGA YOSHIKO		時間変更 15:35-16:20 VIBES 大魂 【定員23名】	時間変更 16:00-16:30 TRX-SHAPE-X 坂本裕太[定員6名] 予約台帳
16:15-17:00 DANCE MIX YASU-CHIN				
	17:00-19:30 コラーゲン シャワータイム			
NEW 20:15-21:00 BODY ATTACK 純	20:00-21:00 DETOX　YOGA mana	時間変更 19:40-20:40 SUP YOGA Relax Rinako 【定員10名】予	20:00 - 20:45 DEJAVU A-ya [定員23名]予	
時間変更 21:15-22:00 BODY COMCOMBAT 純	21:15-22:00 骨盤ヨガ mana	21：15-22-15 SUP YOGA Active Rinako 【定員9名】予	21:00－21:45 VIBES A-ya [定員23名]予	

Saturday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:45－10:30 IN-TRINITY risa 【定員15名】予	9:30-10:30 骨盤ヨガ わかな 【定員35名】予		10:00-10:45 DEJAVU NAO [定員23名]予	
担当/内容変更 11:00-12:00 BODY BALANCE 坂本祐太	10:50-11:50 美彩心 risa		時間変更 11:15-12:00 KIMAX 大魂 【定員10名】	
時間/担当変更 12:15-13:00 UBOUND 坂本裕太 【定員25名】	12:15-13:00 INTRODUCTION YOGA 純	12:30-13:15 シンプルアクア 45 かおる		
時間変更 13：15－14：00 MEGADANZ TAEZO	13:15-14:15 ACTIVE YOGA K140	13:35-14:35 SUP YOGA Active かおる [定員9名]予	時間変更 13:20-14:05 RPM 坂本裕太 [定員23名]予	
14:20-14:50 CXWORX risa	14:30-15:15 ベーシックヨガ K140		時間変更 15:15－16:00 DEJAVU TAEZO [定員23名]予	時間変更 15:15-16:15 ANTI GRAVITY Fundamental1 risa [定員6名] 予約台帳
時間/担当変更 16:00-16:45 BODYATTACK HATTY	15:30-16:30 VINYASA YOGA mana			
17:00－17:45 BODY COMBAT45 純	16:45-17:45 リンパヨガ K140	17:00-18:00 SUP YOGA Relax mana[定員10名]予		
18:00－19:00 JAZZ　DANCE K140				

Sunday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
時間/内容変更 10:30-11:00 CXWORX 坂本裕太	9:55-10:55 ACTIVE YOGA 金子守男 【定員35名】予			
11:15-12:00 BODY COMBAT45 坂本裕太	11:15-12:15 HATA YOGA 金子守男 【定員35名】予			NEW 11:30－12:30 ANTI　GRAVITY Fundamental 1 risa [定員6名] 予約台帳
12:15－13:15 POWER CARDIO60 浅原	12:25-13:10 骨盤ヨガ mana	時間変更 13:00-13:30 シンプルアクア 近藤求		
13:30-14:30 OXIGENO risa	13:20-14:05 DETOX　YOGA mana	13:40-14:10 コンバットアクア 近藤求	13:45－14:30 KIMAX45 浅原 [定員10名] 予約台帳	13:30 －14:00 Queenaxサーキット 純 【定員6名】 予約台帳
14:45－15:45 BODYATTACK 純	15:00-16:00 RELAX FLOW YOGA KANAE			15:00-15:30 ファクターF 浅原 【定員4名】 予約台帳
NEW 16:00-16:45 ZUMBA JUN	16:15-17:15 癒しの陰陽 YOGA KANAE	16:15-17:15 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Active) SACHI【定員9名】予	時間変更 16:20 - 17:05 DEJAVU TSUJIKO [定員23名]予	
担当変更 17:20－18:20 UBOUND Shun 【定員25名】予	17::30－18:30 Sound Healing Meditation KANAE	17:30-18:30 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Deep Relax) SACHI【定員10名】予		

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、CYCLE STUDIOの【UBOUND】・【GROOVY BOX】・【ストライクラッシュ】・【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（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	