BEST STYLE FITNESS新浦安　クリスマススケジュール

更新日
2022/11/26

12月19日(月)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:45-11:45 SALSATION® YUKI
- 12:15-13:00 UBOUND 瑞希
- 13:30-14:15 POWER CARDIO 神近
- 14:45-15:30 BODYCOMBAT 神近
- 15:50-16:20 Lesmills CORE 大颯
- 17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照 (館内掲示)
- 19:30-20:00 Lesmills CORE あかね
- 20:20-21:05 BODYATTACK あかね
- 21:25-22:10 BODYPUMP 坂本裕太

Studio HERBS
- 9:55-10:40 リラックスヨガ YOSHIKO
- 11:00-11:45 パワーヨガ YOSHIKO
- 12:15-13:00 カラダすっきり 改善 神近
- 13:30-14:15 美彩心 TAEZO（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 14:45-15:30 ピラティス 盛園
- 15:50-16:50 リラックスヨガ 盛園（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 17:05-18:00 岩盤浴 コラーゲン【出入り自由】
- 18:00-19:15 岩盤浴【出入り自由】
- 19:45-20:30 ピラティス 坂本裕太
- 20:50-21:35 肩こり解消ヨガ おゆみ

MARINE PARK
- 10:00-10:45 SUPYOGA アライメント Rinako 予
- 10:55-11:40 SUPYOGA アクティブ Rinako 予
- 14:30-15:15 背泳ぎ＆平泳ぎ 初級 玉造誠仁
- 16:25-16:55 クロール初級 瑞希
- 17:05-17:50 背泳ぎ中級 瑞希
- 18:00-18:30 プライベートレッスン 瑞希 ★要フロント予約
- 19:45-20:30 SUPYOGA Basic おゆみ 予

CYCLE STUDIO
- 10:00-10:30 TOP RIDE VR
- 11:00-11:30 X55 VR
- 12:40-13:10 FIGHT DO VR
- 13:30-14:00 OXIGENO VR
- 14:30-15:00 STEP VR
- 15:45-16:15 AERO VR
- 19:30-20:15 X55 VR
- 21:00-21:45 MEGADANZ VR

12月20日(火)

休館日
(手続き等なし)

〇ジムエリアのみ利用可

・白/黒バンド
24時間利用可

・青バンド
9:00-23:00利用可
注1．18歳未満22時まで
注2．祝日の場合21時まで

・緑/ピンクバンド
終日利用不可

12月21日(水)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 MEGADANZ mii
- Xmas special 10:35-11:20 ダンスエアロ mii
- 11:40-12:25 エアロビクス中級 mii
- Xmas special 12:45-13:30 ヒップホップ初級 yusei
- 13:50-14:50 BODYPUMP 坂本裕太
- 15:10-15:40 BODYATTACK あかね
- 16:00-16:45 BODYCOMBAT 坂本裕太
- 17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照 (館内掲示)
- 19:30-20:00 UBOUND 神近
- 20:20-21:05 POWER 神近
- 21:25-22:10 BODYCOMBAT 神近

Studio HERBS
- 9:55-10:40 やさしいパワーヨガ みき
- 11:00-11:45 ハタヨガ みき
- 12:40-13:25 肩こり解消ヨガ おゆみ
- 13:40-14:25 ヒップライン あかね
- 14:45-15:30 骨盤ヨガ 桜井美恵（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 15:50-16:35 アロマヨガ 桜井美恵
- 17:00-18:00 岩盤浴【出入り自由】
- 18:00-19:00 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 19:25-20:10 スローフローヨガ フクダハナミ
- 20:30-21:30 ミュージックフローヨガ フクダハナミ（女性専用 白/ピンクバンドのみ）

MARINE PARK
- 10:30-11:15 SUPYOGA ベーシック おゆみ 予
- 11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ 予
- 13:00-13:30 アクアビクス 野本千寿子
- 13:45-14:15 平泳ぎ 野本千寿子
- 14:20-14:50 バタフライ 野本千寿子
- 20:00-20:30 コンバットアクア 山田龍王
- 20:45-21:30 アクアサーキット 山田龍王

CYCLE STUDIO
- 11:00-11:45 FIGHT DO VR
- 12:05-12:35 STEP VR
- 12:55-13:40 X55 VR
- 14:00-14:30 YOGA VR
- 15:10-15:40 TOP RIDE VR
- 16:10-16:55 OXIGENO VR
- 19:30-20:00 FIGHT DO VR
- 20:20-20:50 MEGADANZ VR
- 21:15-22:00 KIMAX 大颯

12月22日(木)

ACTIVE STUDIO
- Xmas special 9:30-10:15 ZUMBA Hamayan
- Xmas special 10:30-11:15 タピチアンダンスでXmasソングを踊ろう 水野梨絵
- Xmas special 11:40-12:25 UBOUND ASAMI×瑞希
- 12:45-13:30 BODYCOMBAT 山田龍王
- Xmas special 13:50-14:50 デトックスヨガ suiko
- 15:15-16:15 バレエ入門 嶋田祐子
- 19:30-20:00 ステップ初級 橋本浩貴
- 20:20-21:05 ダンスエアロ 橋本浩貴
- 21:25-22:10 MEGADANZ 橋本浩貴

Studio HERBS
- 10:00-10:45 シェイプアップヨガ フクダハナミ
- 11:10-12:10 ミュージックフローヨガ フクダハナミ（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- Xmas special 12:30-13:30 筋膜リリースヨガ suiko
- 14:00-14:45 ピラティス 嶋田祐子
- 15:00-17:00 岩盤浴 コラーゲン【出入り自由】（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 17:00-19:00 岩盤浴【出入り自由】
- 19:30-20:15 デトックスヨガ 桜井美穂
- 20:35-21:20 アロマヨガ 桜井美穂

MARINE PARK
- Xmas special 10:30-11:15 SUPYOGA アクティブ おゆみ 予
- 11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ 予
- 14:00-14:45 アクアビクス 山田龍王
- 15:00-15:30 クロール初級 瑞希
- 15:40-16:25 クロール中級 瑞希
- 16:35-17:05 プライベートレッスン 瑞希
- 17:10-17:40 プライベートレッスン 瑞希 ★要フロント予約
- 18:00-18:45 SUPYOGA リラックス 桜井美恵 予
- 20:00-20:45 アクアビクス 坂上加奈子

CYCLE STUDIO
- Xmas special 10:35-11:20 バイク×ダンス Hamayan×ASAMI
- Xmas special 11:40-12:25 バイク×ミュージック Hamayan
- 13:00-13:30 MEGADANZ VR
- 14:00-14:30 STEP VR
- 15:05-15:35 OXIGENO VR
- 15:55-16:25 FIGHT DO VR
- 19:30-20:15 TOP RIDE VR
- 20:40-21:10 FIGHTDO VR
- 21:30-22:00 X55 VR

コラーゲンレッスン（Ladies only)白/ピンクバンドのみ	有酸素トレーニング系	ダンス	アクア	格闘技
ヨガ系	調整系	筋力トレーニング系	インドアバイク	

MERRY CHRISTMAS

BEST STYLE FITNESS新浦安　クリスマススケジュール

更新日
2022/11/26

12月23日(金)

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:45-10:30 エアロ初級 YUKI	9:30-10:30 岩盤浴【出入り自由】		
10:50-11:35 BODYCOMBAT 純	10:55-11:40 やさしいヨガ【低温】YUKI ２５～30℃		
12:00-12:30 BODYPUMP 大颯	12:00-12:45 BODYBALANCE 純		12:00-12:30 STEP VR
12:50-13:50 フラダンス 水町知美	13:05-13:35 カラダすっきり改善 大颯	13:25-14:10 アクアビクス ゆみ	13:05-13:50 X55 VR
14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子	14:10-14:55 パワーヨガ YOSHIKO	14:30-15:00 クロール初級 黒田	14:35-15:20 ポクシング ×ダンス あかね
15:30-16:15 ダンスミックス YASU-CHIN	15:15-16:00 リラックスヨガ YOSHIKO		15:50-16:20 FIGHTDO VR
	16:30-17:00 コアトレーニング 黒田		16:40-17:10 OXIGENO VR
17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照(館内掲示)	17:15-19:00 岩盤浴 コラーゲン【出入り自由】		
	女性専用 白/ピンクバンドのみ		19:10-19:40 AERO VR
20:00-20:30 HIIT WORKOUT 黒田	19:40-20:25 デトックスヨガ MANA	20:00-20:45 SUP YOGA Active Rinako 予	20:00-20:30 FIGHTDO VR
21:00-21:45 UBOUND あかね	20:45-21:30 やさしいヨガ MANA	20:55-21:40 SUP YOGA Relax Rinako 予	21:00-21:45 TOP RIDE VR

12月24日(土)

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:50-10:35 ヒップホップ ビギナークラス yusei	9:30-11:00 岩盤浴【出入り自由】		10:00-10:30 OXIGENO VR
11:00-11:30 LesmillsCORE 大颯			11:05-11:35 MEGADANZ VR
11:50-12:35 BODY PUMP 大颯	11:30-12:30 BODYBALANCE 純 女性専用 白/ピンクバンドのみ		12:15-12:45 FIGHTDO VR
★Xmas special★ 13:20-14:05 BODYATTACK 純×大颯×神近 予	13:15-14:00 骨盤ヨガ K140		13:15-14:00 TOPRIDE VR
14:30-15:15 エンターティナーダンス K140	14:45-15:30 ヴィンヤサヨガ MANA 予 女性専用 白/ピンクバンドのみ		15:00-15:45 KIMAX 大颯
★Xmas special★ 15:35-16:35 BODYCOMBAT 坂本×純×神近 予	16:00-16:45 美コアバランスヨガ K140	16:00-16:45 SUP YOGA Basic MANA 予	16:10-16:40 AERO VR
17:00-17:45 UBOUND 神近	17:00-18:00 Sunset ヨガ Mayumi	★Xmas special★ 17:05-17:50 アクアサーキット 山田龍王	17:00-17:30 YOGA VR

12月25日(日)

★★NEW ARRIVAL DAY★★

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
10:00-10:45 UBOUND 神近	9:55-10:40 パワーヨガ 金子守男 予		10:15-10:45 MEGADANZ VR
新曲発表 11:10-12:10 POWER CARDIO 神近	11:10-11:55 ベーシックヨガ 金子守男 予	11:30-12:00 平泳ぎ初級 瑞希	11:15-11:45 HYPER-C VR
新曲発表 12:30-13:15 BODYCOMBAT 坂本×純×神近 予	12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA 予 女性専用 白/ピンクバンドのみ	12:10-12:40 バタフライ初級 瑞希	12:30-13:00 STEP VR
新曲発表 13:35-14:20 LesmillsCORE あかね	13:20-14:05 美彩心 TAEZO	13:00-13:45 アクアビクス 近藤求	13:30-14:00 AERO VR
新曲発表 14:45-15:30 MEGADANZ TAEZO	14:40-15:25 カラダすっきり改善 あかね		14:30-15:15 ポクシング ×トレーニング 神近
新曲発表 15:55-16:40 UBOUND あかね×瑞希	15:45-16:30 BODYBALANCE -ST- 純		★SEMINAR★ 16:00-17:00 トレーニング講座 黒田 ★要フロント予約
	16:50-17:35 BODYBALANCE -FX- 純		17:20-17:50 TOP RIDE VR

VR(ヴァーチャル)クラスはご予約なしでご参加いただけます。
以下クラスには定員がございます。

・X55 定員8名　・STEP 定員8名

クラス開始後の入場と途中退出はご遠慮ください。
その他クラスにつきましては最大10名までとさせていただきますが、
参加人数によって定員数を変更する場合がございます。

★クリスマスイベント★

12/19(月)～25(日)　の期間

サンタクロースのマークがついているレッスンは
インストラクターが仮装して行います！

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。

★Xmas special★

こちらのマークのついているレッスンは、クリスマス期間限定の特別レッスンとなっております。

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2階ジムカウンター前に台帳を設置しますのでお名前のご記入をお願いします。
※「MARINE PARK」はプールカウンターに設置

・ACTIVE 定員25名　バレエ入門定員16名

・CYCLE 定員17名【格闘技(※WEB予約のみ)10名】ACTIVE/CYCLEのクラスにつきまして 予 マークのレッスンは予約が必要となります。

・HERBS 定員23名　土日は一部予約制

・MARINEPARK　SUPYOGA・SUPコア 定員９名 名※Web予約のみ

※Web予約のみのクラスにつきまして、予約が埋まらなかった場合は当日予約台帳を３０分前にジムエリア入口にお出しいたします。
※スタジオは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。