

BEST STYLE FITNESS新浦安 2019年1月14日(月) LESSON PROGRAM

◆営業時間 : 9:00~21:00 (ジムのみ24時間ご利用頂けます。)

	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax	
9:00						9:00
9:30						9:30
9:45	9:30-10:15 ZUMBA					9:45
10:00	松本美賀子					10:00
10:15		10:00-11:00	【特別コース設定】			10:15
10:30		RELAX YOGA	• スイム 広幅 (2コース合同)			10:30
10:45	10:30-11:15 MEGADANZ	金子守男			10:30-11:00 Queenaxサーキット 奥田【定員6名】	10:45
11:00	ASAMI		• ウォーキング 狭幅 (通常通り1コース)			11:00
11:15		11:15-12:00				11:15
11:30	11:30-12:20	POWER YOGA		11:30-12:15		11:30
11:45	ベストスタイルエアロ 50	金子守男		DEJAVU ASAMI 【定員29名】		11:45
12:00	YUKI					12:00
12:15		12:15-13:15				12:15
12:30		【女性限定】 RELAX YOGA				12:30
12:45	12:35-13:20	高橋奈々子				12:45
13:00	POWER YOGA					13:00
13:15	YUKI					13:15
13:30			13:20-13:50			13:30
13:45	13:35-14:35	13:30-14:30	アクアロジック 30			13:45
14:00	BODY PUMP	骨盤 YOGA				14:00
14:15	【新曲発表会】 奥田・堀越	高橋奈々子	14:00-14:30			14:15
14:30			リズムカルアイチ 30			14:30
14:45				14:30-15:15		14:45
15:00	14:50-15:50	14:45-16:00		DEJAVU HAMAYAN		15:00
15:15	BODY BALANCE	【女性限定】				15:15
15:30	【新曲発表会】 奥田・坂本	collagen シャワーtime				15:30
15:45				15:30-16:15		15:45
16:00				VIBES		16:00
16:15				HAMAYAN		16:15
16:30		16:15-18:00				16:30
16:45						16:45
17:00		溶岩浴				17:00
17:15		リラックス				17:15
17:30		time				17:30
17:45						17:45
18:00						18:00
18:15						18:15
18:30						18:30
18:45						18:45
19:00						19:00

マークのレッスンは、初めての方でも、気軽にご参加いただけます。

予 マークのレッスンは、事前に携帯アドレスをご登録の上、携帯サイトからのご予約を

※定員制のクラス及び、予約制クラスで空きがあり参加希望される方は、レッスン開始30分前より、「ACTIVE・CYCLE・HERBS STUDIO」→2階ジムカウンター、「MARINE 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の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。