



BEST STYLE FITNESS新浦安 2018年10月8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。)

9月22日更新

	ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	
9:00				<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: yellow;"> 9:00~13:00の時間、MARINE PARKをレッスンで貸切とさせていただきます。ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。 </div>	9:00
9:30	9:30-10:15				9:30
9:45	ZUMBA 松本 美賀子				9:45
10:00		10:00-11:00	10:00-11:00 予		10:00
10:15		RELAX YOGA 金子守男	SUP YOGA Ocean Flow ~Splash!~ SACHI【定員12名】		10:15
10:30					10:30
10:45	10:30-11:15				10:45
11:00	MEGADANZ ASAMI				11:00
11:15		11:15-12:00	11:15-12:15 予		11:15
11:30	11:30-11:20	POWER YOGA 金子守男	SUP YOGA Ocean Flow ~yuragi~ SACHI【定員12名】		11:30
11:45	ベストスタイルエアロ50 YUKI			11:45	
12:00				12:00	
12:15		12:15-13:15		12:15	
12:30	12:35-13:20	【女性限定】 RELAX YOGA 高橋奈々子		12:30	
12:45	POWER YOGA YUKI			12:45	
13:00				13:00	
13:15				13:15	
13:30	13:35-14:20	13:30-14:30	13:20-13:50 予 アクアロジック30 原恵【定員10名】	13:30	
13:45	BODY PUMP 45 奥田 & くるみ	骨盤 YOGA 高橋奈々子		13:45	
14:00			14:00-14:30 リズムカルアイチ30 原恵	14:00	
14:15				14:15	
14:30	14:35-15:35			14:30	
14:45	ベリーダンス FaRida	14:45-15:45		14:45	
15:00		【女性限定】 Collagen シャワー time		15:00	
15:15				15:15	
15:30				15:30	
15:45				15:45	
16:00	15:50-16:20	16:00-18:30		16:00	
16:15	GRIT (CARDIO) 奥田 & Ryoma & くるみ	溶岩浴 リラックス time	【SUP YOGA Ocean Flow ~Splash!~】 レギュラークラスの~ACTIVE~をベースに、SUPボードの上にとどまらず、プールの中も使って「水しぶきが跳ね上がる」ほどに元気に動く♪フリースタイルのSACHIインストラクターオリジナルのプログラムです。運動量は多めですが、楽しくSUP YOGAを楽しみたい方でしたら大歓迎です。 【SUP YOGA Ocean Flow ~yuragi~】 レギュラークラスの「Deep Relax」をベースに、呼吸法や瞑想などを取り入れたオリジナルプログラムです。まるで南国の海に浮かんでお昼寝するように...ユラユラ揺れる水のゆらぎに心身を委ねる至福のリラクゼーションタイムをご用意いたします。心身の疲れやストレスを解消し、疲労回復を促します。	16:15	
16:30				16:15	
16:45	16:35-17:20			16:45	
17:00	BODY COMBAT 45 Ryoma & くるみ			17:00	
17:15				17:15	
17:30				17:30	
17:45				17:45	
18:00				18:00	
18:15				18:15	
18:30				18:30	
18:45		18:45			

 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。

 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お願い致します。

※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。