

BEST STYLE FITNESS新浦安 2018年11月23日(金) 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						9:45
10:00	9:30-10:30 OXIGENO risa	9:30-10:30 【女性専用】 Collagen シャワー time				10:00
10:15						10:15
10:30						10:30
10:45						10:45
11:00	10:50-11:20 CXWORX 奥田 & risa	10:45-11:30 やさしいコアトレ 竹内恵	10:50-11:20 コアウォーキング 大和田貴子	10:45-11:30 予 DEJAVU TSUJIKO 【定員29名】		11:00
11:15						11:15
11:30						11:30
11:45	11:40-12:40 BODY PUMP 堀越 & 奥田	11:50-12:50 【女性専用】 RELAX YOGA 竹内恵	11:35-12:20 アクアダンスファン45 大和田貴子			11:45
12:00						12:00
12:15						12:15
12:30				12:30-13:00 予 IN-TRINITY risa【定員6名】		12:30
12:45						12:45
13:00						13:00
13:15	13:15-14:15 Ka Hula O Wahine	13:15-14:15				13:15
13:30					13:30-14:00 Queenaxサーキット 堀越【定員6名】	13:30
13:45		ピラティス 高橋奈々子	13:45-14:15 コンバットアクア 水夫			13:45
14:00	水町知美					14:00
14:15						14:15
14:30	14:25-15:25 バレトン	14:30-15:15 【女性専用】 DETOX YOGA 高橋奈々子	14:30-15:00 平泳ぎキック 水夫	14:30-15:15 予 VIBES koki 【定員29名】		14:30
14:45						14:45
15:00	佐原 卵沙美		15:05-15:35 初級平泳ぎ 水夫			15:00
15:15						15:15
15:30						15:30
15:45	15:35-16:05 LATIN JAZZ YASU-CHIN	15:30-16:30 RELAX YOGA 高橋奈々子	15:45-16:15 有料パーソナル 水夫 予	【VIBESイベントレッスン】 祝日限定のレッスンを お楽しみください。		15:45
16:00						16:00
16:15	16:15-17:00 DANCE MIX					16:15
16:30						16:30
16:45	YASU-CHIN					16:45
17:00		17:00-19:00				17:00
17:15						17:15
17:30						17:30
17:45						17:45
18:00		溶岩浴 リラックス time				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。

 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。