

BEST STYLE FITNESS新浦安 2018年11月3日(土) 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						10:00
10:00-10:45	UBOUND Uma [定員25名]					10:15
10:30-11:15				DEJAVU NAO 【定員29名】		10:30
11:00-11:45	X55 Uma	【女性専用】 RELAX YOGA わかな				11:00
12:00-13:00	フリースタイルダンス 会沢卓	12:00-13:00 骨盤 YOGA わかな			12:00-12:30 Queenax ブランコ	12:00
13:15-14:00	MEGADANZ TAEZO	13:15-14:00 コアトレ 竹内恵	12:30-13:15 シンプルアクア45 かおる			12:30
14:15-14:45	GRIT 奥田	14:15-15:00 RELAX YOGA 竹内恵	13:35-14:35 SUP YOGA Active かおる【定員10名】		14:00-14:30 ANTI GRAVITY Uma	13:15
15:00-15:30	CXWORX 奥田					13:30
15:45-16:30	FIGHT DO 竹内恵	15:30-16:30 【女性専用】 VINYASA YOGA mana				13:45
16:45-17:45	BODY PUMP 堀越友裕	16:45-17:45 【女性限定】 Collagen シャワー time				14:00
17:00-18:00			17:00-18:00 SUP YOGA Relax mana (定員10名)			14:15
17:35-18:20				DEJAVU TAEZO 【定員29名】		14:30
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。

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ま

※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。