



# BEST STYLE FITNESS新浦安 2018年12月24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	9:30-10:15					9:30
9:45	ZUMBA 松本美賀子					9:45
10:00		10:00-11:00	【特別コース設定】			10:00
10:15		RELAX YOGA				10:15
10:30	10:30-11:15	金子守男	・スイム：広幅 (2コース合同)			10:30
10:45	MEGADANZ ASAMI		・ウォーキング：狭幅 (通常通り1コース)			10:45
11:00						11:00
11:15		11:15-12:00				11:15
11:30	11:30-12:20	POWER YOGA		11:30-12:15 予		11:30
11:45	ベストスタイルエアロ	金子守男		DEJAVU		11:45
12:00	50			ASAMI		12:00
12:15	YUKI			【定員29名】		12:15
12:30		12:15-13:15				12:30
12:45	12:35-13:20	【女性限定】 RELAX YOGA			12:35-13:05	12:45
13:00	POWER YOGA	高橋奈々子			Queenaxサーキット 奥田【定員6名】	13:00
13:15	YUKI					13:15
13:30			13:20-13:50 予			13:30
13:45	13:35-14:20	13:30-14:30	アクアロジック30			13:45
14:00	BODY PUMP	骨盤 YOGA	原恵【定員10名】			14:00
14:15	45 奥田	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	14:35-15:20		原恵			14:45
15:00	BODY BALANCE(ST)	14:45-16:00		14:30-15:15 予		15:00
15:15	坂本	【女性限定】 collagen		DEJAVU		15:15
15:30		シャワー time		HAMAYAN	15:00-15:30	15:30
15:45	15:35-16:35				Queenaxプランコ 奥田【定員6名】	15:45
16:00	ベリーダンス			15:30-16:15		16:00
16:15	FaRida	16:15-18:30		VIBES 予		16:15
16:30				HAMAYAN		16:30
16:45						16:45
17:00						17:00
17:15						17:15
17:30		溶岩浴 リラックス 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。

 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。