BEST STYLE FITNESS新浦安　2st　Anniversary PROGRAM

更新日 2019/9/3

2019/9/16(月)

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:30-10:30 ZUMBA 松本美賀子				
10:30-11:15 MEGADANZ ASAMI	10:15-11:15 RELAX YOGA 高橋奈々子			
イベント 11：30-12：30 UBOUND【定員25名】木村・坂本 予	11:30-12:15 POWER YOGA 高橋奈々子		11:30-12:15 DEJAVU ASAMI［定員22名］	
イベント 12：45-13：45 BODY COMBAT60 木村・坂本	12:30-13:30 RELAX YOGA 高橋奈々子	13:25-13:55 アクアロジック30 原恵［定員10名］ 予		
14：00-14：45 BODY PUMP 45 堀越友裕	13:45-14:45 骨盤ヨガ 高橋奈々子	14:00-14:30 リズミカルアイチ30 原恵［定員12名］	14:30-15:15 DEJAVU OSAYA［定員22名］ 予	
15：00-16：00 BODY BALANCE 60 木村・坂本	15:00-16:30 コラーゲン シャワータイム		15:30-16:15 VIBES OSAYA［定員22名］ 予	
16：15-17：15 ベリーダンス FaRida	16:35-19:00 溶岩浴 リラックスタイム		イベント 16：30-17：15 RPM Ryo&Yu［定員21名］ 予	

2019/9/17(火)

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:00-10:45 バランス コーディネーション 内藤絢	9:30-10:30 美彩心 スタッフ			
11:00-12:00 タヒチアン 水野梨絵	11:00-12:00 RELAX YOGA 内藤絢	10:45-11:45 SUP YOGA Morning Ocean Flow(Relax) SACHI【定員10名】 予	10:10-10:55 DEJAVU NAO【定員22名】	
12:15-13:15 ピラティス 芦田天文子	12:15-13:15 コラーゲン シャワータイム	12:00-13:00 SUP YOGA Morning Ocean Flow(Active) SACHI【定員10名】 予	12:15-12:45 ストライクラッシュ スタッフ［定員16名］ 予約台帳	
13:30－14:30 ベストスタイル エアロ60 金井裕之	13:30-14:30 Slow Flow (Relax) SACHI	14:00-14:30 シンプルアクア 野本　千寿子		13:30-14:00 Queenaxサーキット スタッフ［定員5名］ 予約台帳
14:45－15:45 バレトン 金井裕之	14:45－15:30 UNIVERSAL YOGA 'MARS' risa	14:45-15:15 初級クロール 野本　千寿子	15:00-15:45 DEJAVU TAEZO【定員22名】	
		15:20-15:50 中級クロール 野本　千寿子		
	15:35-18:45 コラーゲン シャワータイム			
19:30-20:15 ピラティス 根岸健一	イベント 19:15-20:00 Power Tune わかな	19:00-20:00 SUP YOGA Active 高松いく【定員10名】 予	19:30-20:00 ストライクラッシュ risa【定員16名】 予約台帳	予約台帳
20:30-21:30 MEGADANZ 根岸健一	イベント 20:15-21:15 Night Tune わかな	20:15-21:15 SUP YOGA Relax 高松いく【定員10名】 予	21:15-22:00 DEJAVU TSUJIKO【定員22名】 予	20:30-21:00 TRX サーキット risa【定員6名】
21:45-22:15 CXWORX risa	21:30-22:30 美彩心 TAEZO			

2019/9/18（水）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:00-10:45 ZUMBA CHELCY	9:45-10:45 DETOX YOGA みき			
11:00-11:45 骨盤エクササイズ K140	11:00-12:00 HATA YOGA みき	10:30-11:00 ウォーキングジョギング 塙雅代	イベント	
		11:10-11:40 アクアダンスファン 塙雅代	11:00-11:45 DEJAVU CHELCY・HA-CHAN【定員21名】	
12:00-13:00 バレエエクササイズ K140	12:10-13:10 RELAX YOGA miho		12:30-13:00 RPM 木村［定員22名］	
13:20-14:20 POWER mii	13:20-14:05 リンパヨガ K140			13:45-14:45 ANTI GRAVITY Fundamental1 木村［定員6名］ 予約台帳
14:35-15:20 DANCEエアロ mii	14:30-15:30 骨盤ヨガ 桜井美恵	14:45－15:15 初級背泳ぎ 坂本裕太		15:00-15:30 ファクターF 浅原［定員4名］ 予約台帳
15:30-16:30 MEGADANZ mii	15：45-16：30 アロマ YOGA 桜井美恵	15:20－15:50 初級平泳ぎ 坂本裕太	15:15-16:00 GROOVY BOX 木村［定員10名］ 予約台帳	
	16：45-17：15 BODY BALANCE 坂本裕太			
	17:30-18:30 溶岩浴リラックスタイム			
19:10-19:55 BODY COMBAT45 坂本裕太	19:15-20:00 UNIVERSAL YOGA'MARS' risa	19:35-20:05 美姿勢ウォーク KEN		
20:10-21:10 POWER 浅原	20:15-21:15 癒しの噴陽　YOGA KANAE	20:15-20:45 初級クロール KEN	20:30-21:15 DEJAVU TSUKASA【定員22名】 予	20:30－21:30 ANTI GRAVITY Fundamental1 risa［定員6名］ 予約台帳
		20:50-21:20 中級クロール KEN	イベント 21:35-22:20 KIMAX45 浅原・大颯［定員16名］ 予約台帳	
21:30-22:30 IN-TRINITY KANAE【定員15名】 予	21:30-22:30 コラーゲン シャワータイム			

2019/9/19(木)

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:45-10:30 RELAX YOGA わかな		10:00-11:00 SUP YOGA Morning MIKA【定員10名】 予	10:30-11:00 ストライクラッシュ スタッフ【定員16名】 予約台帳	
11:00-11:45 BODY ATTACK 45 堀越友裕	10:45-11:30 骨盤ヨガ わかな	11:15-12:15 SUP YOGA BEAUTY MIKA【定員10名】 予		
12:00-13:00 BODY COMBAT 60 山田龍王	12:00-13:00 ピラティス 嶋田祐子		12:15-13:00 DEJAVU 臺代美穂【定員22名】	
13:15-14:05 ZUMBA 臺代美穂	13:15-14:00 コラーゲン シャワータイム	13:20-13:50 アクアダンスファン30 山田龍王	13:30-14:15 GROOVY BOX 木村【定員10名】 予約台帳	
イベント 14:45-15:30 UBOUND 45 橋本浩貴・坂本裕太 予	14:20-15:20 POWER YOGA 臺代美穂	14:00-14:30 アクアダイナマイト30 山田龍王		
15:45-16:45 ISHTA YOGA YOSHIKO	15:45-16:45 美彩心 TAEZO		15:45-16:30 VIBES 臺代美穂【定員22名】	16:00-17:00 ANTI GRAVITY Fundamental1 木村［定員6名］ 予約台帳
	17:00-18:30 コラーゲン シャワータイム			
19:30－20:00 GRIT 30 堀越友裕	19:00-20:00 アロマヨガ 桜井美恵			18:45-19:45 ANTI GRAVITY Fundamental1 TAEZO［定員6名］ 予約台帳
イベント 20:15-21:15 BODY JAM　60 千奈美・坂本裕太	20:15-21:15 骨盤ヨガ 桜井美恵	20:00-20:45 アクアダンスファン 45 坂上加奈子	20:30-21:15 DEJAVU BEAT KOKI［定員22名］	
		21:00-21:30 ボードリラックス		
21:30-22:30 HIPHOP GEN	21:30-22:30 コラーゲン シャワータイム		21:30-22:15 VIBES KOKI［定員22名］	

女性限定コラーゲンレッスン	カーディオエクササイズ	ダンス	アクア・プール	ハイインパクトトレーニング	格闘技
ヨガ	コンディショニング	筋力トレーニング系	サイクル	Queenax	

BEST STYLE FITNESS新浦安　2st　Anniversary PROGRAM

更新日 2019/9/3

2019/9/20(金)

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:15-11:15 BODY PUMP Yusuke	10:45-11:30 シェイプアップヨガ フクダ　ハナミ	11:05-11:35 コアウォーキング 大和田貴子	10:45-11:30 DEJAVU TSUJIKO [定員22名]	
11:30-12:00 CXWORX risa	11:50-12:50 RELAX YOGA フクダ　ハナミ	11:45-12:30 アクアダンスファン 大和田貴子		
12:15-13:00 BODY JAM 千奈美	13:00−14:00 コラーゲン シャワータイム			
13:15-14:15 Ka Hula O Wahine 水町知美	14:15−15:00 UNIVERSAL YOGA 'MARS' risa			13:30-14:00 Queenaxサーキット スタッフ
14:25-15:25 バレトン 佐原　卯沙美	15:30-16:30 RELAX YOGA YOSHIKO			
15:35-16:05 LATIN JAZZ YASU-CHIN	16:45-19:00 溶岩浴 リラックスタイム			
16:15-17:00 DANCE MIX YASU-CHIN				
19：15-20：00 BODY COMBAT 山田龍王				
イベント 20：15-21：15 BODY ATTACK 堀越友裕・千奈美	20:00-21:00 DETOX　YOGA mana	20：15-21：00 アクアサーキット 山田龍王	予 20：15-21：00 DEJAVU 豊代美穂 【定員22名】	
21：30-22：15 BODYPUMP 堀越友裕	21:15-22:00 骨盤ヨガ mana			

2019/9/21(土)

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:40-10:10 ダンスストレッチ 会沢卓	イベント 10:00-10:45 Morning Tune わかな		イベント 10:20-11:05 DEJAVU NAO・TAEZO [定員21名] 予	
10:15-11:00 フリースタイル ダンス入門 会沢卓	11:00-12:00 骨盤ヨガ わかな		予約台帳 12:15−12:45 ストライクラッシュ 堀越友裕 [定員16名]	11:45-12:45 ANTI GRAVITY Fundamental1 TAEZO [定員6名]
11:15−12:00 BODY ATTACK 45 堀越友裕				予約台帳
12:15-13:15 OXIGENO risa	12:15-13:00 溶岩浴 リラックスタイム	12:30-13:15 シンプルアクア 45 かおる		
13:30-14:30 MEGADNZ TAEZO	13:15-14:15 ACTIVE YOGA K140	13:35-14:35 SUP YOGA Active かおる [定員10名]	予	
14:45-15:15 CXWORX risa	14:30-15:15 ベーシックヨガ K140			
イベント 15:30−16:00 GRIT 堀越友裕・Shun	15:30-16:30 VINYASA YOGA mana			
16:15-16:45 BODY PUMP 堀越友裕				
17:00-17:45 BODY JAM 千奈美	16:45-17:45 リンパヨガ K140	予 17:00-18:00 SUP YOGA Relax mana[定員10名]	17:00-17:30 ストライクラッシュ スタッフ 【定員16名】 予約台帳	
18:00-19:00 ストリートダンス K140				

2019/9/22（日）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
イベント 10：15-11：15 BODY PUMP 堀越友裕・Yusuke	10:00-11:00 ACTIVE YOGA 金子守男		予 11:00-11:45 DEJAVU BEAT フクダ　ハナミ [定員22名]	10:00−11:00 ANTI GRAVITY Fundamental1 木村 [定員6名]
イベント 11：30-12：30 BODY JAM 佐藤友美・千奈美	11:15-12:15 HATA YOGA 金子守男			11:15-11:45 TRX SHAPE-P 木村[定員6名]
				12:00-12:30 TRX SHAPE-Y 木村[定員6名]
イベント 12：45~13：30 lesmills BARRE 佐藤友美	13:00-13:45 骨盤ヨガ mana	12:30-13:00 シンプルアクア30 近藤求		
イベント 13：45~14：15 CXWORX 伊藤義顕・risa		13:10-13:40 コンバットアクア 近藤求		
イベント 14：30-15：30 BODY ATTACK 伊藤義顕 堀越友裕・千奈美	14：00-14：45 DETOX YOGA mana			
15:45-16：45 BODY COMBAT JUN	イベント 16：15-17：15 Ying Yang Flow Special KANAE	16:15-17:15 予 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Active) SACHI【定員10名】	16:00-16:45 予 DEJAVU HAMAYAN [定員22名]	
	イベント 17：30-18：30 Sound Trip Special KANAE	17:30-18:30 予 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Deep Relax) SACHI【定員10名】	17:00-17:45 予 VIBES HAMAYAN [定員22名]	

2019/9/23（月）

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
イベント 9:30-10:15 オリジナルダンス 松本美賀子				
10:30-11:15 MEGADANZ ASAMI	10:15-11:15 RELAX YOGA YOSHIKO			
11：30-12：30 ベストスタイルエアロ YUKI	11:30-12:15 POWER YOGA YOSHIKO		予 11:30-12:15 DEJAVU ASAMI [定員22名]	
12：35-13：20 POWER YOGA YUKI	12:30-13:30 RELAX YOGA 高橋奈々子	予 13:25-13:55 アクアロジック 30 原恵[定員10名]		13:00-13:45 Queenaxサーキット45 坂本裕太
13：35-14：20 BODY PUMP 堀越友裕	13:45-14:45 骨盤ヨガ 高橋奈々子	14:00-14:30 リズミカルアイチ 30 原恵[定員12名]	予 14:30-15:15 DEJAVU TSUKASA [定員22名]	予約台帳
14：35-15：20 BODY BALANCE 坂本裕太				15:00-16:00 ANTI GRAVITY Fundamental 1 橋本浩貴 [定員6名]
15：35-16：35 ベリーダンス Farida	15:00−18:30 コラーゲン シャワータイム		15:30-16:15 VIBES TSUKASA [定員22名] 予	

※予約マークのついているプログラムは予約制となります。WEB予約もしくは、レッスン開始30分前より
　「ACTIVE・CYCLE」→2階ジムカウンター「MARIN 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プログラム、CYCLE STUDIOの【UBOUND】・【GROOVY BOX】・【ストライクラッシュ】・【KI MAX】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。

女性限定コラーゲンレッスン	カーディオエクササイズ	ダンス	アクア・プール	ハイインパクトトレーニング	格闘技
ヨガ	コンディショニング	筋力トレーニング系	サイクル	Queenax	