

BEST STYLE FITNESS新浦安 2019年2月11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
9:45	9:30-10:15 ZUMBA					9:45
10:00	松本美賀子					10:00
10:15		10:00-11:00 RELAX YOGA	【特別コース設定】			10:15
10:30	10:30-11:15 カキラ	金子守男	・スイム 広幅 (2コース合同)		10:30-11:00 Queenaxサーキット 奥田【定員6名】	10:30
10:45	パワーストロングス サーロス 間宮 友美		・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 POWER YOGA				11:15
11:30	11:30-12:20 ベストスタイルエアロ 50 YUKI	金子守男		11:30-12:15 予 DEJAVU HAMAYAN 【定員29名】		11:30
11:45						11:45
12:00						12:00
12:15		12:15-13:15 【女性限定】 RELAX YOGA				12:15
12:30		高橋奈々子				12:30
12:45	12:35-13:20 POWER YOGA					12:45
13:00	YUKI					13:00
13:15						13:15
13:30			13:20-13:50 予 アクアロジック30 原恵【定員10名】	13:30-14:15 予 DEJAVU		13:30
13:45	13:35-14:20 BODY PUMP 45 奥田	13:30-14:30 骨盤 YOGA				13:45
14:00		高橋奈々子				14:00
14:15			14:00-14:30 リズムカルアイチ 原恵	HAMAYAN & TSUKASA		14:15
14:30						14:30
14:45	14:35-15:20 BODY BALANCE(ST) 坂本裕太					14:45
15:00		14:45-15:45 【女性限定】				15:00
15:15		collagen シャワーtime				15:15
15:30						15:30
15:45	15:35-16:35 ベリーダンス FaRida			15:30-16:15 予 VIBES HAMAYAN	15:30-16:00 Queenaxプランコ 奥田【定員6名】	15:45
16:00						16:00
16:15		16:15-18:00				16:15
16:30						16:30
16:45						16:45
17:00		溶岩浴 リラックス time				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
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。

予 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

※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。

【カキラ】とは

カキラ (KaQiLa) は【体軸骨格を整える】ことを意味しています。
全身の筋肉だけではなく「細胞」隅々までしっかりと意識と刺激を与えることでカラダの歪みを整えます。
筋肉コントロール力、血行促進を高めることで、カラダの内側からより強い達成感と驚きの運動効果を目指します。