BEST STYLE FITNESS新浦安　2019年12月　LESSON PROGRAM

更新日 2019/11/25

Monday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:15 MEGADANZ ASAMI
- 11:25-12:25 ベストスタイルエアロ60 YUKI
- テック15分
- 12:45-13:30 GRIT Shun
- 13:45-14:15 BODY PUMP yusuke
- 14:30-15:30 BODY COMBAT 60 坂本裕太
- 時間変更 15:55-16:55 BODY BALANCE 60 坂本裕太
- 19:30－20:15 BODY PUMP45 坂本
- 20:30－21:15 UBOUND 45 坂本裕太 [定員25名] 予

Studio HERBS
- 10:15-11:15 アロマヨガ 内藤絢
- 11:30-12:15 デトックスヨガ 内藤絢
- 12:30-13:30 RELAX YOGA 高橋奈々子
- 13:45-14:45 骨盤ヨガ 高橋奈々子
- 15:00－15:45 パワーヨガ わかな
- 16:00-16:45 UNIVERSAL YOGA'MARS' risa
- 17:00-18:30 コラーゲンシャワータイム
- 19:10-20:10 RELAX YOGA 盛園
- 20:25－21:10 ピラティス 盛園
- 21:30-22:30 美彩心 TAEZO

MARINE PARK
- 11:30-12:00 クロール初級 玉造誠仁
- 12:05－12:35 クロール呼吸 玉造誠仁
- 13:25-13:55 アクアロジック30 原恵[定員12名] 予
- 14:00-14:30 リズミカルアイチ30 原恵
- 20:15-20:45 アクアミット 浜田浩之
- 20:55-21:25 アクアダンスファン30 浜田浩之

CYCLE STUDIO
- 10:30-11:15 VIBES Shun [定員25名]
- 11:30-12:15 DEJAVU ASAMI【定員25名】
- 14:30-15:15 DEJAVU TAEZO【定員25名】
- 15:30-16:15 VIBES 1・3週目 OSAYA 2・4・5・週目 フクダ ハナミ【定員25名】
- 21:30－22:15 RPM 坂本裕太 [定員25名] 予

Queenax
- 11:30-12:30 ANTI GRAVITY Fundamental1 risa [定員6名] 予約台帳
- 13:45－14:15 Queenaxブランコ 坂本裕太 [定員5名] 予約台帳
- 16:00－17:00 ANTI GRAVITY Fundamentalmix TAEZO [定員6名] 予約台帳

Tuesday

ACTIVE STUDIO / Studio HERBS / MARINE PARK / CYCLE STUDIO / Queenax

休館日
※GYMエリアは
ご利用可能です。

Wednesday

ACTIVE STUDIO
- 10:00-10:45 ZUMBA CHELCY
- 11:00-11:45 骨盤エクササイズ K140
- 12:00-13:00 バレエエクササイズ K140
- 13:20-14:20 パワーカーディオ 60 mii
- 14:35-15:20 DANCEエアロ mii
- 15:30-16:30 MEGADANZ mii
- 19:10-19:55 BODY COMBAT45 山田龍王
- 20:10-21:10 パワーカーディオ 60 浅原
- 21:30-22:30 IN-TRINITY KANAE【定員15名】 予

Studio HERBS
- 9:45-10:45 DETOX YOGA みき
- 11:00-12:00 HATA YOGA みき
- 12:10-13:10 RELAX YOGA miho
- 13:20-14:05 リンパヨガ K140
- 14:30-15:30 骨盤ヨガ 桜井美恵
- 15:45-16:30 アロマ YOGA 桜井美恵
- 16:45-17:15 BODY BALANCE (FX) 坂本裕太
- 17:30-19:00 溶岩浴 リラックスタイム
- 19:15-20:00 INTRODUCTION YOGA 坂本裕太
- 20:15-21:15 癒しの陰陽 YOGA KANAE
- 21:30-22:30 コラーゲンシャワータイム

MARINE PARK
- 10:30-11:00 ウォーキングジョギング 塙雅代
- 11:10-11:40 アクアダンスファン 塙雅代
- 14:00-14:30 シンプルアクア 野本　千寿子
- 14:45-15:15 初級クロール 野本　千寿子
- 15:20-15:50 中級クロール 野本　千寿子
- 20:15-20:30 アクアウォーク15 山田龍王
- 20:35-21:20 アクアサーキット 山田龍王

CYCLE STUDIO
- 11:00-11:45 DEJAVU CHELCY [定員25名]
- 14:30-15:15 VIBES Shun [定員25名]
- 20:30-21:15 DEJAVU TSUKASA【定員25名】 予
- 21:35-22:20 KIMAX45 浅原 [定員12名] 予約台帳

Queenax
- 15:00-15:30 ファクターF 浅原[定員4名] 予約台帳[

Thursday

ACTIVE STUDIO
- 9:45－10:30 RELAX YOGA わかな
- 10:45-11:45 BODY PUMP60 yusuke
- 12:00-13:00 BODY COMBAT 60 山田龍王
- 13:15-14：00 パレトン 加古祥子
- 14:15 - 15:15 MAGADANZ 橋本浩貴
- 15:30－16:15 UBOUND 45 橋本浩貴 [定員25名] 予
- 19:30－20:00 GRIT 30 Shun
- 20:15-21:15 BODY ATTACK 60 千奈美

Studio HERBS
- 10:45－11:30 骨盤ヨガ わかな
- 11:45-13:00 溶岩浴 リラックスタイム
- 13:15-14:00 Sound Trip 今井
- 14:15－15:15 RELAX YOGA YOSHIKO
- 15:45-16:45 美彩心 TAEZO
- 17:00－18:45 コラーゲンシャワータイム
- 19:00-20:00 アロマヨガ 桜井美恵
- 20:15-21:15 骨盤ヨガ 桜井美恵
- 21:30－22:15 BODY BALANCE 千奈美

MARINE PARK
- 10:00-11:00 SUP YOGA Morning MIKA【定員10名】 予
- 11:15-12:15 SUP YOGA BEAUTY MIKA【定員10名】 予
- 13:20-13:50 アクアダンスファン30 山田龍王
- 14:00-14:30 アクアダイナマイト30 山田龍王
- 20:00-20:45 アクアダンスファン45 坂上加奈子
- 21:00－22:30 ボードリラックス

CYCLE STUDIO
- 12:15-13:00 VIBES 大鳳 [定員25名]
- 13:30-14:15 GROOVY BOX 木村【定員10名】 予約台帳
- 20:15-21:00 VIBES Shun [定員25名] 予
- 21:30-22:00 ストライクラッシュ Shun [定員12名] 予約台帳

Queenax
- 13:15-13:45 Queenaxサーキット yusuke [定員6名] 予約台帳
- 16:00-17:00 ANTI GRAVITY Fundamental1 木村 [定員6名] 予約台帳
- 18:45-19:45 ANTI GRAVITY Fundamentalmix TAEZO [定員6名] 予約台帳

女性限定コラーゲンレッスン（Ladies only）　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　2019年11月～3月　LESSON PROGRAM

更新日 2019/11/25

Friday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:30-10:30 OXIGENO 松本				
10:45-11:25 ベストスタイル エアロ 松本	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		
11:45-12:45 タヒチアン 水野梨絵	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		12:00-13:00 ANTI GRAVITY Fundamental1 松本 [定員6名] 予約台帳
13:15-14:15 Ka Hula O Wahine 水町知美	13:00-14:00 美彩心 千奈美	12:45-13:45 SUP YOGA Active 高松いく 予		
		14:00-14:30 初級背泳ぎ 坂本裕太	14:15-15:00 VIBES 大颯 【定員25名】	
14:30-15:15 UBOUND 45 木村 [定員25名] 予	14:30-15:15 INTRODUCTION YOGA 純	14:35－15:05 初級平泳ぎ 坂本裕太		
15:35-16:05 LATIN JAZZ YASU-CHIN	15:30－16:30 RELAX YOGA YOSHIKO		15:30-16:15 KIMAX　45 大颯 【定員12名】 予約台帳	15:30-16:00 TRX-SHAPE-X 坂本裕太[定員6名] 予約台帳
16:15-17:00 DANCE MIX YASU-CHIN				
	17:00-19:00 コラーゲン シャワータイム			
		19:20-20:20 SUP YOGA Relax Rinako 予		
20:15-21:00 BODY PUMP 45 yusuke	20:00-21:00 DETOX　YOGA mana			
21:15-22:15 BODY COMCOMBAT 60 純	21:15-22:00 骨盤ヨガ mana			

Saturday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
9:45-10:30 IN-TRINITY risa [定員15名] 予	9:30-10:30 骨盤ヨガ わかな		10:00-10:45 DEJAVU NAO [定員25名] 予	
11:00-12:00 ピラティス 芦田天文子	11:00-12:00 美彩心 risa			
12:15-13:00 MEGADANZ TAEZO	12:15-13:00 Sound Trip 純	12:30-13:15 シンプルアクア45 かおる	12:15-13:00 KIMAX 45 大颯 【定員12名】 予約台帳	
13:15-13:45 CXWORX risa	13:15-14:15 ACTIVE YOGA K140	13:35-14:35 SUP YOGA Active かおる [定員10名] 予		
13:55-14:25 GRIT Shun				
テック10分 14:45-15:55 BODY COMBAT 純	14:30-15:15 ベーシックヨガ K140			14:30－15:30 ANTI GRAVITY Fundamental1 risa [定員6名] 予約台帳
	15:30-16:30 VINYASA YOGA mana		15:00－15:45 DEJAVU TAEZO [定員25名] 予	
16:10-16:40 BODY BALANCE 千奈美				
	16:45-17:45 リンパヨガ K140	17:00-18:00 SUP YOGA Relax mana[定員10名] 予	16:30 - 17:00 ストライクラッシュ 純 [定員12名] 予約台帳	
17:00－17:45 BODY PUMP yusuke				
18:00－19:00 JAZZ　DANCE K140				

Sunday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO	Queenax
10:00-11:00 BODY BALANCE60 木村	10:00-11:00 ACTIVE YOGA 金子守男			10:00－11:00 ANTI GRAVITY Fundamental1 risa [定員6名]
11:15-12:00 BODY COMBAT 木村	11:10-12:10 HATA YOGA 金子守男		11:00-11:45 DEJAVU BEAT フクダ　ハナミ [定員25名] 予	
12:15－13:15 パワーカーディオ 60 浅原	12:25-13:10 骨盤ヨガ mana	12:30-13:00 シンプルアクア30 近藤求		
	13:20-14:05 DETOX　YOGA mana	13:10-13:40 コンバットアクア 近藤求		
13:30－14:30 OXIGENO risa			13:45－14:30 KIMAX　45 浅原 [定員12名] 予約台帳	13:30－14:00 Queenaxサーキット 純 [定員6名] 予約台帳
14:45－15:45 BODY ATTACK 60 千奈美	15:00-16:00 RELAX FLOW YOGA KANAE			15:00-15:30 ファクターF 浅原[定員４名] 予約台帳
16:00－17:00 BODY JAM60 千奈美	16:15-17:15 癒しの陰陽 YOGA KANAE	16:15-17:15 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Active) SACHI【定員10名】 予	16:30 - 17:15 DEJAVU TSUJIKO [定員25名] 予	16:00－17:00 ANTI GRAVITY Fundamentalmix 橋本浩貴 [定員6名] 予約台帳
17:30－18:30 UBOUND60 橋本浩貴 [定員25名] 予	17:30-18:30 Sound Trip KANAE	17:30-18:30 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Deep Relax) SACHI【定員10名】 予	17:30－18:15 DEJAVU　BEAT TSUJIKO [定員25名] 予	

ついに！レッスンのweb予約がスタート！

1週間前から予約可能

昼12時解禁で予約しやすい

空き時間に簡単アクセス

事前に店舗でメールアドレス登録が必要となります。
ご入会時にメールアドレスを頂戴している方はこちらで登録をさせていただきます。ご不明な点などがある方は、お近くのスタッフまでお問い合わせください。

サイトQRコードはこちらです！！

※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【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（Ladies only）	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	