BEST STYLE FITNESS新浦安　2019年6月　LESSON PROGRAM

更新日2019/5/19

Monday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:15 MEGADANZ ASAMI
- 11:30-12:20 ベストスタイルエアロ50 YUKI
- 12:35-13:20 POWER YOGA YUKI
- 13:35-14:20 BODY PUMP 45 奥田
- 14:35-15:20 BODY BALANCE 坂本裕太
- 15:35-16:35 ベリーダンス FaRida
- テクニック　19:00～ 19:15～20:00 BODY JAM 45 坂本裕太
- 20:15-21:00 バレトン 加古祥子
- 21:15-22:15 UBOUND 坂本裕太 [定員25名] 予

Studio HERBS
- 担当変更 10:00-11:00 RELAX YOGA YOSHIKO
- 担当変更 11:15-12:00 POWER YOGA YOSHIKO
- 12:15-13:15 RELAX YOGA 高橋奈々子
- 13:30-14:30 骨盤ヨガ 高橋奈々子
- 14:45-15:45 美彩心 スタッフ
- 16:15-18:30 溶岩浴 リラックスタイム
- 19:00-20:00 RELAX YOGA 盛園
- 20:15-21:00 ピラティス 盛園
- 21:10-22:10 コラーゲンシャワータイム

MARINE PARK
- 13:25-13:55 アクアロジック30 原恵 【定員10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
- 11:30-12:15 DEJAVU ASAMI 【定員25名】
- 14:30-15:15 DEJAVU 1・3週目 OSAYA 2・4・5週目 TSUKASA
- 15:30-16:15 VIBES 1・3週目 OSAYA 2・4・5週目 TSUKASA
- 20:15-21:00 RPM 坂本裕太 【定員25名】 予

Queenax
- 10:30-11:00 Queenaxサーキット 奥田【定員6名】 予約台帳
- 15:30-16:00 Queenaxブランコ 奥田【定員6名】 予約台帳

Tuesday

ACTIVE STUDIO
- 10:00-10:45 バランスコーディネーション 内藤絢
- 11:00-12:00 タヒチアン 水野梨絵
- 12:15-13:15 ボディメイク 塚本直子
- 13:30-14:30 ピラティス 芦田天文子
- 14:45-15:45 バレトン 金井裕之
- 19:05-19:50 ピラティス 根岸健一
- 20:10-21:10 MEGADANZ 根岸健一
- 21:25-21:55 GRIT 堀越友裕

Studio HERBS
- 11:00-12:00 RELAX YOGA 内藤絢
- 12:15-13:15 コラーゲンシャワータイム
- 13:30-14:30 RELAX YOGA 塚本直子
- 14:45-15:45 ビューティーストレッチ&マッサージ 塚本直子
- 16:00-18:30 コラーゲンシャワータイム
- 19:15-20:00 DETOX YOGA わかな
- 20:15-21:15 RELAX YOGA わかな
- 21:30-22:30 美彩心 TAEZO

MARINE PARK
- 10:45-11:45 SUP YOGA Morning Ocean Flow(Relax) SACHI【定員10名】 予
- 12:00-13:00 SUP YOGA Morning Ocean Flow(Active) SACHI【定員10名】 予
- 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
- 19:00-20:00 SUP YOGA Active 高松いく【定員10名】 予
- 20:15-21:15 SUP YOGA Relax 高松いく【定員10名】 予

CYCLE STUDIO
- 時間変更 10:10-10:55 DEJAVU NAO 【定員25名】
- 12:15-12:45 ストライクラッシュ 千奈美 【定員16名】 予約台帳
- 15:00-15:45 DEJAVU TAEZO 【定員25名】
- 19:30-20:00 ストライクラッシュ 堀越友裕 【定員16名】 予約台帳
- 21:15-22:00 DEJAVU TSUJIKO 【定員25名】 予

Queenax
- 11:30-12:00 TRX SHAPE-P 千奈美【定員6名】 予約台帳
- 14:00-14:30 ファクターF 浅原【定員4名】 予約台帳
- 20:30-21:00 TRX SHAPE-X 堀越【定員6名】 予約台帳

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 POWER mii
- 14:35-15:20 DANCEエアロ mii
- 15:30-16:30 MEGADANZ mii
- 19:10-19:55 BODY COMBAT 45 坂本裕太
- 20:10-21:10 POWER 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 ボディバランス(FX) 坂本裕太
- 17:30-18:45 溶岩浴 リラックスタイム
- 19:15-20:00 UNIVERSAL YOGA 'MARS' risa
- 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
- 13:30-14:00 水中ウォーキング 水夫
- 14:10-14:40 クロール基礎 水夫
- 14:45-15:15 クロール呼吸 水夫
- 15:30-16:00 有料パーソナル 水夫 予
- 19:35-20:05 美姿勢ウォーク KEN
- 20:15-20:45 初級クロール KEN
- 20:50-21:20 中級クロール KEN

CYCLE STUDIO
- 11:00-11:45 DEJAVU CHELCY 【定員25名】
- 12:35-13:20 GROOVY BOX 木村 【定員10名】 予約台帳
- 13:45-14:15 UBOUND 坂本裕太 【定員10名】 予約台帳
- 15:00-15:30 RPM 木村 【定員25名】
- 20:30-21:15 DEJAVU TSUKASA 【定員25名】 予
- 21:30-22:15 RPM 坂本裕太 【定員25名】 予

Queenax
- 13:45-14:45 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村 【定員6名】 予約台帳
- 15:00-15:30 有料コアトレ 福島【定員4名】 ¥1,080/回 フロントにて受付

Thursday

ACTIVE STUDIO
- 9:45-10:30 RELAX YOGA わかな
- 11:00-11:45 BODY ATTACK 45 堀越友裕
- 12:00-13:00 BODY COMBAT 山田龍王
- 13:15-14:05 ZUMBA 臺代美穂
- 14:45-15:30 オールワークアウト 木村
- 15:45-16:45 ISHTA YOGA YOSHIKO
- 19:30-20:00 CXWORX risa
- 20:15-21:15 MEGADANZ TAEZO
- 21:30-22:30 HIP HOP GEN

Studio HERBS
- 10:45-11:30 骨盤ヨガ わかな
- 12:00-13:00 ピラティス 嶋田祐子
- 13:15-14:00 コラーゲンシャワータイム
- 14:20-15:20 POWER YOGA 臺代美穂
- 15:45-16:45 美彩心 TAEZO
- 17:00-18:30 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
- 21:30-22:30 コラーゲンシャワータイム

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
- 21:00-21:30 ボードリラックス

CYCLE STUDIO
- 12:15-13:00 DEJAVU 臺代美穂 【定員25名】
- 13:30-14:15 GROOVY BOX 木村 【定員10名】 予約台帳
- 15:45-16:30 VIBES 臺代美穂 【定員25名】
- 20:30-21:15 DEJAVU BEAT KOKI 【定員25名】 予
- 21:30-22:15 VIBES KOKI 【定員25名】 予

Queenax
- 16:00-17:00 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村 【定員6名】 予約台帳
- 18:45-19:45 ANTI GRAVITY Fundamental 1 TAEZO 【定員6名】 予約台帳

女性限定コラーゲンレッスン　カーディオエクササイズ　DANCE　AQUA　ハイインパクトトレーニング　格闘技

YOGA　ピラティ/コンディショニング　筋力トレーニング系　CYCLE　Queenax

BEST STYLE FITNESS新浦安　2019年6月　LESSON PROGRAM

更新日2019/5/19

Friday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:30 OXIGENO 松本
- 10:45-11:25 ベストスタイルエアロ 松本 【内容変更】
- 11:45-12:45 BODY BALANCE 千奈美
- 13:15-14:15 Ka Hula O Wahine 水町知美
- 14:25-15:25 バレトン 佐原　卯沙美
- 15:35-16:05 LATIN JAZZ YASU-CHIN
- 16:15-17:00 DANCE MIX YASU-CHIN
- 19:15-20:00 BODY COMBAT 45 山田龍王
- 20:15-21:00 BODY PUMP 45 堀越友裕
- 21:25-22:25 BODY ATTACK 堀越友裕 【時間変更】

Studio HERBS
- 9:30-10:30 美彩心 スタッフ
- 10:45-11:30 シェイプアップヨガ フクダハナミ
- 11:50-12:50 RELAX YOGA フクダハナミ
- 13:15-14:00 UNIVERSAL YOGA 'MARS' risa
- 14:15-15:15 コラーゲン シャワータイム
- 15:30-16:30 RELAX YOGA YOSHIKO
- 16:45-19:00 溶岩浴 リラックスタイム
- 20:20-21:20 DETOX YOGA mana
- 21:30-22:15 骨盤ヨガ mana

MARINE PARK
- 11:05-11:35 コアウォーキング 大和田貴子
- 11:45-12:30 アクアダンスファン45 大和田貴子
- 14:30-15:00 初級背泳ぎ 坂本裕太
- 15:05-15:35 初級平泳ぎ 坂本裕太
- 20:15-21:00 アクアサーキット45 山田龍王
- 21:15-21:45 ボードリラックス

CYCLE STUDIO
- 10:45-11:30 DEJAVU TSUJIKO 【定員25名】
- 13:00-13:30 UBOUND 木村 【予約台帳】
- 13:45-14:15 BODY COMBAT 木村
- 14:35-15:05 ストライクラッシュ 木村 【定員16名】 【予約台帳】
- 20:15-21:00 DEJAVU 臺代美穂 【定員25名】 【予】

Queenax
- 1100-11:30 TRX SHAPE-Y 坂本【定員6名】 【予約台帳】
- 15:30-16:00 TRX SHAPE-P risa【定員6名】 【時間変更】 【予約台帳】
- 19:00-20:00 ANTI GRAVITY Fundamental 1 mana 【定員6名】 【予約台帳】

Saturday

ACTIVE STUDIO
- 9:40-10:10 ダンスストレッチ 会沢卓
- 10:15-11:00 フリースタイル ダンス入門 会沢卓
- 11:15-12:00 UBOUND 坂本裕太 【定員25名】 【予】
- 12:15-13:15 BODY BALANCE 奥田
- 13:30-14:15 MEGADANZ TAEZO
- 14:30-15:00 GRIT 奥田
- 15:15-15:45 CXWORX 奥田
- 16:00-16:45 BODY COMBAT 45 坂本裕太
- 17:00-17:45 BODY JAM 45 坂本裕太
- 18:00-19:00 ストリートダンス K140

Studio HERBS
- 10:00-10:45 RELAX YOGA わかな
- 11:00-12:00 骨盤ヨガ わかな
- 12:15-13:00 溶岩浴 リラックスタイム
- 13:15-14:15 ACTIVE YOGA TOMOKA
- 14:30-15:15 ベーシックヨガ TOMOKA
- 15:30-16:30 VINYASA YOGA mana
- 16:45-17:45 リンパヨガ K140

MARINE PARK
- 12:30-13:15 シンプルアクア45 かおる
- 13:35-14:35 SUP YOGA Active かおる【定員10名】 【予】
- 17:00-18:00 SUP YOGA Relax mana【定員10名】 【予】

CYCLE STUDIO
- 10:20-11:05 DEJAVU NAO 【定員25名】 【予】
- 12:30-13:15 RPM 坂本裕太 【定員25名】 【予】
- 14:45-15:30 DEJAVU TAEZO 【定員25名】 【予】
- 16:00-16:45 KI MAX 45 浅原 【定員16名】 【予約台帳】

Queenax
- 11:45-12:45 ANTI GRAVITY Fundamental 1 TAEZO 【定員6名】 【予約台帳】

Sunday

ACTIVE STUDIO
- 10:00-11:00 BODY BALANCE 木村
- 11:15-12:15 POWER 浅原
- 12:35-13:20 X55 浅原 【予】
- 13:40-14:40 IN-TRINITY risa 【定員15名】
- 15:00-16:00 OXIGENO risa
- 16:15～17:00 BODY ATTACK 45 堀越友裕 【時間変更】 テクニック　17:15～
- 17:30-18:15 BODY JAM 45 千奈美

Studio HERBS
- 10:00-11:00 ACTIVE YOGA 金子守男
- 11:15-12:15 HATA YOGA 金子守男
- 13:00-13:45 骨盤ヨガ mana
- 14:00-14:45 DETOX YOGA mana
- 15:00-16:00 RELAX FLOW YOGA KANAE
- 16:15-17:15 癒しの陰陽 YOGA KANAE
- 17:30-18:30 YOGANIDRA (ヨガニドラ) KANAE

MARINE PARK
- 11:45-12:15 ボードサーキット 堀越友裕
- 12:30-13:00 シンプルアクア30 近藤求
- 13:10-13:40 コンバットアクア 近藤求
- 16:15-17:15 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Active) SACHI【定員10名】 【予】
- 17:30-18:30 SUP YOGA Sunset Ocean Flow(Deep Relax) SACHI【定員10名】 【予】

CYCLE STUDIO
- 11:00-11:45 DEJAVE BEAT フクダ ハナミ 【定員25名】 【予】
- 12:30-13:00 ストライクラッシュ 木村 【定員16名】 【予約台帳】
- 13:50-14:30 KI MAX 60 浅原 【定員16名】 【予約台帳】
- 16:00-16:45 DEJAVU HAMAYAN 【定員25名】 【予】
- 17:00-17:45 VIBES HAMAYAN 【定員25名】 【予】

Queenax
- 11:15-12:15 ANTI GRAVITY Fundamental 1 木村 【定員6名】 【予約台帳】
- 14:30-15:00 TRX SHAPE-Y 堀越【定員6名】 【予約台帳】
- 15:35-16:05 ファクターF 浅原【定員4名】 【予約台帳】

※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。

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！！

女性限定コラーゲンレッスン	カーディオエクササイズ	DANCE	AQUA	ハイインパクトトレーニング	格闘技
YOGA	ピラティス/コンディショニング	筋力トレーニング系	CYCLE	Queenax