

BEST STYLE FITNESS新浦安 2020年2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
9:45	9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子					9:45
10:00						10:00
10:15						10:15
10:30	10:30-11:15 MEGADANZ ASAMI	10:15-11:15 アロマヨガ 内藤 紘				10:30
10:45						10:45
11:00						11:00
11:15				イベント		11:15
11:30		11:30-12:15 デトックスヨガ 内藤 紘	11:30-12:00 クロール初級 玉造 誠仁	11:30-12:15 DEJAVU OSAYA & TAEZO 【定員22名】		11:30
11:45						11:45
12:00			12:05-12:35 クロール呼吸 玉造 誠仁			12:00
12:15						12:15
12:30						12:30
12:45	12:45-13:30 UBOUND45 坂本 裕太	12:30-13:30 RELAX YOGA 高橋 奈々子				12:45
13:00						13:00
13:15						13:15
13:30			13:25-13:55 アクアロジック 原 恵【定員12名】			13:30
13:45						13:45
14:00	13:50-14:20 CXWORX 坂本 裕太	13:45-14:45 骨盤ヨガ 高橋 奈々子				14:00
14:15			14:05-14:35 リズムカルアイチ30 原 恵			14:15
14:30	イベント					14:30
14:45						14:45
15:00	14:50-15:50 BODY PUMP 裕太 & yusuke	15:00-15:45 パワーヨガ わかな				15:00
15:15						15:15
15:30				15:30-16:15 VIBES フクダ ハナミ 【定員23名】		15:30
15:45						15:45
16:00						16:00
16:15	16:05-16:50 BODY BALANCE 坂本 裕太	16:00-17:00 美彩心 TAEZO				16:15
16:30						16:30
16:45						16:45
17:00						17:00
17:15						17:15
17:30						17:30
17:45		17:15-18:30 コラーゲン シャワータイム				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お

※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、
「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。