BEST STYLE FITNESS新浦安　2023年 6月スケジュール

更新日
2023/5/27

Monday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:45-11:45 SALSATION® YUKI
- 12:00-12:30 コアトレーニング 黒田
- 12:50-13:35 UBOUND 葵
- 13:50-14:35 BODYCOMBAT 葵
- 15:10-15:55 バレエ基礎 嶋田祐子
- 17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照（館内掲示）
- 19:30-20:00 LesmillsCORE 大颯
- 20:15-21:00 BODYPUMP 大颯
- 21:15-22:00 UBOUND 瑞希

Studio HERBS
- 9:55-10:40 リラックスヨガ YOSHIKO
- 11:00-11:45 パワーヨガ YOSHIKO
- 11:55-12:30 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 12:45-13:30 ヴィンヤサヨガ 金子守男
- 13:45-14:30 ベーシックヨガ 金子守男
- 14:45-15:30 ピラティス 盛園
- 15:45-16:45 リラックスヨガ 盛園
- 17:00-18:00 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 18:00-19:15 岩盤浴【出入り自由】
- 20:00-20:45 MARSYOGA 瑞希
- 21:00-21:45 ほぐし整えヨガ おゆみ

MARINE PARK
- 10:00-10:45 SUPYOGA アライメント Rinako 予
- 10:55-11:40 SUPYOGA アクティブ Rinako 予
- 14:30-15:15 背泳ぎ＆平泳ぎ 初級 玉造誠仁
- 16:25-16:55 週替りレッスン初級 瑞希
- 17:05-17:50 背泳ぎ中級 瑞希
- 18:00-18:30 プライベートレッスン 瑞希（★要フロント予約）
- 19:45-20:30 SUPYOGA ベーシックおゆみ 予

CYCLE STUDIO
- 9:50-10:35 OXIGENO VR
- 11:00-11:45 X55 VR
- 12:00-12:45 TOPRIDE VR
- 13:10-13:55 KIMAX VR
- 14:15-14:45 STEP VR
- 15:05-15:35 AERO VR
- 19:30-20:00 X55 VR
- 20:15-21:00 MEGADANZ VR
- 21:15-22:00 OXIGENO VR

☆週替りレッスン初級
1.3.(5)週目
クロール
2.4週目
バタフライ
にてクラスを実施致します。

Tuesday

ACTIVE STUDIO / Studio HERBS / MARINE PARK / CYCLE STUDIO

休館日
（手続き等なし）

〇ジムエリアのみ利用可

・白/黒バンド
24時間利用可

・青バンド
9:00-23:00利用可
注1．18歳未満22時まで
注2．祝日の場合21時まで

・緑/ピンクバンド
終日利用不可

Wednesday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 MEGADANZ mii
- 10:30-11:15 ダンスエアロ mii
- 11:30-12:15 エアロビクス中級 mii
- 12:30-13:30 ヒップホップ初級 yusei
- 13:45-14:45 BODYPUMP HATTY
- 15:00-15:45 BODYATTACK HATTY
- 16:00-16:45 BODY COMBAT HATTY（NEW!!）
- 17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照（館内掲示）
- 19:30-20:00 UBOUND 神近
- 20:15-21:00 POWER 神近
- 21:15-22:00 BODYCOMBAT 神近

Studio HERBS
- 9:55-10:40 やさしいパワーヨガ みき
- 11:00-11:45 ハタヨガ みき
- 11:55-1225 岩盤浴【出入り自由】
- 12:40-13:25 肩こり解消ヨガ おゆみ
- 13:40-14:30 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 14:45-15:30 BODYBALANCE 桜井美恵
- 15:50-16:35 アロマヨガ 桜井美恵（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 17:00-18:00 岩盤浴【出入り自由】
- 18:00-19:00 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 19:15-20:00 スローフローヨガ フクダハナミ
- 20:15-21:00 ミュージックヨガ フクダハナミ（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 21:15-22:00 リラックスヨガ フクダハナミ

MARINE PARK
- 10:30-11:15 SUPYOGA ベーシック おゆみ 予
- 11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ 予
- 20:00-20:30 コンバットアクア 山田龍王
- 20:45-21:30 アクアサーキット 山田龍王

CYCLE STUDIO
- 10:35-11:20 KIMAX VR
- 11:50-12:20 YOGA VR
- 13:00-13:30 X55 VR
- 13:45-14:45 FIGHTDO VR
- 15:00-15:45 OXIGENO VR
- 16:05-16:50 TOPRIDE VR
- 19:30-20:00 FIGHT DO VR
- 20:20-20:50 STEP VR
- 21:15-22:00 KIMAX 大颯

Thursday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA Hamayan
- 10:30-11:15 タヒチアン 水野梨絵
- 11:45-12:30 BODYPUMP Hamayan
- 12:45-13:30 BODYCOMBAT 山田龍王
- 14:00-14:45 ヴィンヤサヨガ suiko
- 15:15-16:15 バレエ初級 嶋田祐子
- 19:30-20:00 ステップ初級 橋本浩貴
- 20:15-21:00 ダンスエアロ 橋本浩貴
- 21:15-22:00 MEGADANZ 橋本浩貴

Studio HERBS
- 10:00-10:45 モーニングフローヨガ【低温】TORI（女性専用 白/ピンクバンドのみ）（NEW!!）
- 25～30℃
- 11:10-12:10 デトックスヨガ【低温】TORI（NEW!!）
- 12:40-13:40 骨盤ヨガ suiko
- 14:00-14:45 ピラティス 嶋田祐子
- 15:00-16:00 リラックスヨガ AKKO
- 16:30-19:00 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 19:15-20:00 骨盤ヨガ 桜井美穂
- 20:15-21:00 アロマヨガ 桜井美穂
- 21:15-22:00 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】（女性専用 白/ピンクバンドのみ）

MARINE PARK
- 10:30-11:15 SUPYOGA アクティブ おゆみ 予
- 11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ 予
- 14:00-14:45 アクアビクス 山田龍王
- 15:00-15:30 クロール初級 瑞希
- 15:40-16:25 クロール中級 瑞希
- 16:35-17:05 プライベートレッスン 瑞希
- 17:10-17:40 プライベートレッスン 瑞希（★要フロント予約）
- 20:00-20:45 アクアビクス 坂上加奈子

CYCLE STUDIO
- 10:35-11:20 サイクル×ダンス Hamayan
- 11:40-12:25 OXIGENO VR
- 12:50-13:35 X55 VR
- 14:00-14:45 MEGADANZ VR
- 15:05-15:50 FIGHTDO VR
- 16:05-16:35 OXIGENO VR
- 19:30-20:15 TOP RIDE VR
- 20:40-21:10 FIGHTDO VR
- 21:30-22:00 X55 VR

コラーゲンレッスン（Ladies only)白/ピンクバンドのみ	有酸素トレーニング系	ダンス	アクア	格闘技
ヨガ系	調整系	筋力トレーニング系	インドアバイク	

BEST STYLE FITNESS新浦安　2023年 6月スケジュール

更新日
2023/5/27

Friday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:45-10:30 エアロ初級 YUKI	9:30-10:30 岩盤浴【出入り自由】		10:00-10:30 YOGA VR
	25～30℃		
10:45-11:30 BODYPUMP 大颯	10:55-11:40 やさしいヨガ【低温】 YUKI		10:45-11:30 FIGHTDO VR
11:45-12:30 LesmillsCORE 大颯	12:00-12:45 ほぐし整えヨガ Mayumi		12:10-12:40 STEP VR
12:50-13:50 フラダンス 水町知美	女性専用 白/ピンクバンドのみ 13:05-13:50 瞑想ヨガ Mayumi		13:05-13:50 X55 VR
14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子	14:10-14:55 パワーヨガ YOSHIKO	NEW!!! 15:00-15:30 パワーストレッチ 坂上加奈子 予	14:10-14:55 MEGADANZ VR
15:30-16:15 ダンスミックス YASU-CHIN	15:15-16:00 リラックスヨガ YOSHIKO	15:45-16:30 スイム ナスティックス 坂上加奈子	15:20-15:50 OXIGENO VR
	16:25-17:10 美彩心 Akiko		16:30-17:15 TOPRIDE VR
17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照（館内掲示）	女性専用 白/ピンクバンドのみ 17:25-19:10 岩盤浴【出入り自由】		18:40-19:10 AERO VR
19:30-20:15 X55 Akiko	女性専用 白/ピンクバンドのみ 19:40-20:25 デトックスヨガ MANA	20:00-20:45 SUP YOGA Active Rinako 予	19:30-20:15 FIGHTDO VR
20:35-21:05 HIIT WORKOUT 黒田	20:40-21:25 安眠ヨガ MANA	20:55-21:40 SUP YOGA Relax Rinako 予	20:35-21:20 TOP RIDE VR

Saturday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
	女性専用 白/ピンクバンドのみ 10:00-11:00 モーニングフローヨガ TORI		10:00-10:45 TOPRIDE VR
11:15-12:00 BODYCOMBAT 神近	11:20-12:20 パワーヨガ TORI		11:10-11:40 MEGADANZ VR
12:20-13:05 UBOUND 神近	12:40-13:10 岩盤浴【出入り自由】		11:55-12:25 OXIGENO VR
13:25-14:25 BODYATTACK HATTY	13:25-14:10 カラダすっきり 改善 神近		12:45-13:15 STEP VR
14:45-15:30 LesmillsCORE HATTY	14:55-15:40 ヴィンヤサヨガ MANA 予		13:30-14:15 X55 VR
15:50-16:35 BODYPUMP HATTY	女性専用 白/ピンクバンドのみ 16:00-16:45 シンプルヨガ Mayumi	16:00-16:45 SUP YOGA Basic MANA 予	14:45-15:30 KIMAX 大颯
	17:00-18:00 Sunset ヨガ Mayumi	17:05-17:50 アクアサーキット 山田龍王	15:50-16:35 TOPRIDE VR
18:30-19:30 ヒップホップスクール(中上級) yusei			16:55-17:25 YOGA VR

Sunday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
10:00-11:00 ZUMBA 河野美帆	9:55-10:40 パワーヨガ 金子守男 予		10:00-1045 OXIGENO VR
11:15-12:15 SALSATION® 岡田おりえ	11:10-11:55 ベーシックヨガ 金子守男 予	11:30-12:00 平泳ぎ初級 瑞希	11:15-12:00 X55 VR
12:30-13:30 POWER/ POWER CARDIO 神近	12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA 予	12:10-12:40 バタフライ初級 瑞希	12:25-13:10 TOPRIDE VR
	女性専用 白/ピンクバンドのみ	13:00-13:45 アクアビクス 近藤求	
13:45-14:30 BODYCOMBAT井 尻 翔楽	13:45-14:30 ほぐし整えヨガ おゆみ	〈1.3.(5)週目〉POWER 〈2.4週目〉POWER CARDIO にてクラスを実施致します。	13:45-14:15 AERO VR
14:50-15:35 パワーヨガ おゆみ	14:50-15:35 ツボ刺激ヨガ TORI		14:50-15:35 ボクシング ×トレーニング 神近
時間変更 15:55-16:40 UBOUND 瑞希	女性専用 白/ピンクバンドのみ 15:55-16:40 デトックスヨガ TORI		16:00-16:45 MEGADANZ VR
	内容変更		17:0017:30 YOGA VR

VR(ヴァーチャル)クラスはご予約なしでご参加いただけます。
以下クラスには定員がございます。

・X55 定員8名　・STEP 定員8名

クラス開始後の入場と途中退出はご遠慮ください。
その他クラスにつきましては最大10名までとさせていただきますが、参加人数によって定員数を変更する場合がございます。

☆有料レッスン☆
◦会員様　¥550-
◦非会員様　¥1,650-
※当日クラス前までのお支払い
※予約必要なし
対象：16歳以上

こちらのマークのついているプログラムはスタジオに初めて参加される方や慣れていない方でもご参加いただけるプログラムとなっております。

スタジオレッスン web予約 方法について

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！！

※コロナ感染対策のため、一部のレッスンにおきまして定員を設けております。WEB予約もしくは、レッスン開始30分前より2階ジムカウンター前に台帳を設置しますのでお名前のご記入をお願いします。
※「MARINE PARK」はプールカウンターに設置

・ACTIVE 定員27名　BODYPUMP・LesmillsCORE・UBOUND・POWER/POWERCARDIO・X55 ・ステップ初級定員 25名　バレエ定員16名

・CYCLE 定員17名【格闘技(※WEB予約のみ) 10名】

・HERBS 定員25名　土日は一部予約制　HERBSのクラスにつきまして　マーク予のレッスンは予約が必要となります。

・MARINEPARK　SUPYOGA 定員9名 パワーストレッチ10名　※Web予約のみ

※Web予約のみのクラスにつきまして、予約が埋まらなかった場合は当日予約台帳を３０分前にジムエリア入口にお出しいたします。
※スタジオは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。