



BEST STYLE FITNESS新浦安 2019年3月21日(木) 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						9:45
10:00		9:45-10:30 【女性専用】 RELAX YOGA わかな				10:00
10:15			10:00-11:00 SUP YOGA Morning			10:15
10:30						10:30
10:45			MIKA【定員10名】			10:45
11:00	11:00-11:45 X55 鳥居美紗恵	10:45-11:30 骨盤 YOGA わかな			11:00-11:45 DEJAVU HAMAYAN 【定員27名】	11:00
11:15			11:15-12:15 SUP YOGA BEAUTY			11:15
11:30						11:30
11:45			MIKA【定員10名】			11:45
12:00	12:00-13:00 UBOUND 鳥居美紗恵 【定員25名】	12:00-13:00 ピラティス 嶋田祐子			12:00-12:45 VIBES HAMAYAN 【定員27名】	12:00
12:15						12:15
12:30						12:30
12:45						12:45
13:00						13:00
13:15	13:15-14:00 BODY ATTACK 45 堀越友裕	13:15-14:15 コアトレーニング 嶋田祐子	13:20-13:50 アクアダンスファン30 山田龍王			13:15
13:30						13:30
13:45						13:45
14:00			14:00-14:30 アクアダynaマイト30 山田龍王			14:00
14:15						14:15
14:30	14:30-15:30 ピラティス 及川晶子	14:45-15:45 【女性限定】 美彩心 TAEZO			14:30-15:15 DEJAVU BEAT A-ya 【定員27名】	14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30						15:30
15:45	15:45-16:45 HATA YOGA 及川晶子					15:45
16:00						16:00
16:15						16:15
16:30						16:30
16:45						16:45
17:00						17:00
17:15						17:15
17:30						17:30
17:45						17:45
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願いします。

※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。