BEST STYLE FITNESS新浦安　ハロウィンスケジュール

更新日
2024/10/9

10/25(金)

ACTIVE STUDIO
- 9:45-10:30 エアロ初級 YUKI
- 10:50-11:35 BODYPUMP 不破
- 11:50-12:20 コアトレーニング 不破
- 12:55-13:55 フラダンス 水町知美
- 14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子
- 15:30-16:15 ダンスミックス 仮装スペシャル YASU-CHI
- 16:30-17:30 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照
- 19:00-19:30 LesmillsCORE HATTY
- 19:45-20:30 X55 Akiko
- 20:45-21:30 BODY ATTACK HATTY

Studio HERBS
- ★EVENT★ 9:30-10:30 ほぐし整えヨガ 須藤 美菜 【予】
- ２５～30℃
- 10:50-11:35 やさしいヨガ【低温】 YUKI
- 12:00-12:45 ほぐし整えヨガ Mayumi
- 13:00-13:45 リフレッシュフローヨガ Mayumi
- 14:05-15:05 イシュタヨガ【中級】 YOSHIKO
- 15:15-16:15 イシュタヨガ【初級】 YOSHIKO
- 16:35-17:35 美彩心 Akiko
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 17:45-19:10 岩盤浴【出入り自由】
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 19:35-20:20 姿勢改善ヨガ MANA
- 20:35-21:20 筋膜リリース MANA

MARINE PARK
- 10:00-10:45 SUP YOGA テトックス HIROMI 【予】
- 11:00-11:45 SUP YOGA リラックス HIROMI 【予】
- 15:00-15:30 パワーストレッチ 坂上加奈子 【予】
- 15:45-16:30 スイム ナスティックス 坂上加奈子
- 20:00-20:45 SUP YOGA Active Rinako 【予】
- 20:55-21:40 SUP YOGA Relax Rinako 【予】

CYCLE STUDIO
- 10:00-10:50 RPM VR
- 11:00-11:45 バレトン 須藤 美菜
- 12:05-12:50 CYCLE×MUSIC フクダハナミ
- 13:00-13:30 Sprint VR
- 13:45-14:30 THE TRIP VR
- 14:50-15:20 Sprint VR
- 15:30-16:20 RPM VR
- 16:50-17:35 THE TRIP VR
- 17:50-18:20 Sprint VR
- 18:30-19:20 RPM VR
- 19:45-20:30 LesmillsSHAPES HATTY
- 21:00-21:30 RPM VR

10/26(土)

ACTIVE STUDIO
- ★EVENT★ 11:00-12:00 MEGADANZ 野々田　好
- 13:25-14:10 UBOUND 神近
- 14:25-15:25 BODY COMBAT 神近
- 15:45-16:45 BODY ATTACK HATTY
- 17:00-18:00 BODY PUMP HATTY
- 18:30-19:30 ヒップホップスクール(中上級) yusei

Studio HERBS
- 10:00-11:00 フローヨガ YOSHIKO
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 11:15-12:15 パワーヨガ YOSHIKO
- 12:30-13:30 リラックスヨガ YOSHIKO
- 14:55-15:40 ヴィンヤサヨガ MANA 【予】
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 16:00-16:45 シンプルヨガ Mayumi
- 17:00-18:00 Sunset ヨガ Mayumi

MARINE PARK
- 16:00-16:45 SUP YOGA Basic MANA 【予】
- 17:05-17:50 アクアサーキット 山田龍王

CYCLE STUDIO
- 10:00-10:30 Sprint VR
- 10:40-11:30 RPM VR
- 11:45-12:30 THE TRIP VR
- 12:45-13:35 RPM VR
- 13:40-14:10 Sprint VR
- 14:45-15:30 THE TRIP VR
- 16:00-16:30 Sprint VR
- 16:40-17:25 THE TRIP VR
- 17:35-18:20 THE TRIP VR
- 18:25-18:55 Sprint VR
- 19:00-19:50 RPM VR

☆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

10/27(日)

ACTIVE STUDIO
- 11:15-12:15 SALSATION® 松本美賀子
- 12:30-13:30 オリジナルダンス あかね
- 13:45-14:45 UBOUND 神近
- 15:05-16:05 BODY ATTACK 坂牧 めぐみ
- 16:25-17:10 BODY PUMP 坂牧 めぐみ

Studio HERBS
- 10:00-10:45 セルフコンディショニング 嶋田祐子 【予】
- 11:00-11:45 ピラティス 嶋田祐子 【予】
- 12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 13:30-14:30 スローフローヨガ SACHI
- 14:50-15:50 リラックスヨガ Mayumi
- 16:05-16:50 ヨガストレッチ Mayumi

MARINE PARK
- 13:00-13:45 アクアビクス 近藤求
- 15:00-16:00 SUP YOGA アクティブ SACHI 【予】
- 16:10-17:10 SUP YOGA Deep Relax SACHI 【予】

CYCLE STUDIO
- 10:00-10:50 RPM VR
- 11:00-11:30 Sprint VR
- 11:45-12:35 RPM VR
- 12:45-13:30 ボクシング×トレーニング 検定
- 13:40-14:30 RPM VR
- 14:50-15:35 THE TRIP VR
- 16:00-16:45 THE TRIP VR
- 16:55-17:25 Sprint VR
- 17:50-18:40 RPM VR
- 18:50-19:20 Spint VR

👻ハロウィンイベント👻

10/25(金)～10/31(木) の期間

「おばけのマーク」がついているレッスンは
インストラクターが仮装をして行います！
ぜひ仮装をしてご参加ください！

★EVENT★ こちらのマークのついているプログラムは
ハロウィン限定の特別レッスンです！

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・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)・VR10名】ボールピラティス定員13名　LesmillsCORE・LesmillsSHAPES定員　15名

・HERBS 定員25名　ホイール定員14名　イベントほぐし整えヨガ定員20名　HERBSのクラスにつきまして 予 マークのレッスンは予約が必要となります。

・MARINEPARK　SUPYOGA 定員10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。

BEST STYLE FITNESS新浦安　ハロウィンスケジュール

更新日
2024/10/9

10/28(月)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:30 SALSATION® YUKI
- 11:50-12:35 UBOUND 野々田 好
- 12:55-13:40 BODY COMBAT HATTY
- 13:55-14:55 BODY PUMP HATTY
- ★EVENT★ 15:10-16:10 バレエ基礎 ポールドブラ強化 嶋田祐子
- 空手道 ※別紙参照 (館内掲示) 【一部】16:30-18:00 初級クラス(白帯) 【二部】18:00-19:30 中級クラス(色帯)
- 20:00-21:45 BODY COMBAT 本山 裕明
- 21:00-21:45 BODY ATTACK 本山 裕明

Studio HERBS
- 9:30-10:15 ホイールヨガ 野々田 好 (予)
- 10:30-11:30 パワーヨガ 野々田 好
- 12:00-13:00 アクティブヨガ 金子守男
- 13:15-14:00 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
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 17:00-18:00 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】
- 18:00-19:15 岩盤浴【出入り自由】
- 20:00-20:45 BODYBALANCE 川口 真人
- 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
- 19:45-20:30 SUPYOGA ベーシック おゆみ (予)

CYCLE STUDIO
- 10:30-11:15 LesmillsSHAPE S HATTY
- 11:40-12:10 Lesmils CORE HATTY
- 12:25-13:10 THE TRIP VR
- 13:25-13:55 Sprint VR
- 14:10-14:40 Sprint VR
- 14:55-15:45 RPM VR
- 16:35-17:05 Sprint VR
- 17:25-18:15 RPM VR
- 19:10-19:40 RPM VR
- 19:55-20:40 THE TRIP VR

10/30(水)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:30 MEGADANZ mii
- 10:45-11:35 ダンスエアロ mii
- 11:50-12:40 エアロビクス中級 mii
- 13:00-13:45 BODY ATTACK あかね
- 14:00-14:45 BODY PUMP 不破
- 15:00-16:00 BODY COMBAT 川口真人
- 17:00-18:30 空手道 ※別紙参照 (館内掲示)
- 19:30-20:00 UBOUND 神近
- 20:15-21:00 BODY COMBAT HATTY
- 21:15-22:00 BODYJAM 山田 龍王

Studio HERBS
- 9:30-10:30 やさしいパワーヨガ みき
- 10:45-11:45 ハタヨガ みき
- 11:55-12:40 ベーシックヨガ HIROMI
- 12:50-13:35 肩こり解消ヨガ おゆみ
- 13:50-14:35 BODYBALANCE 川口 真人
- 14:50-15:35 ホイールヨガ 桜井美恵 (予)
- 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 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)
- 17:00-17:45 SUP YOGA ベーシック おゆみ (予)
- 18:00-18:45 SUP YOGA リラックス おゆみ (予)
- 19:20-19:50 コンバットアクア 山田龍王
- 20:00-20:45 アクアサーキット 山田龍王

CYCLE STUDIO
- ★EVENT★ 10:00-10:45 座って伸び伸びヨガ LALA
- ★EVENT★ 11:00-11:45 美BODYピラティス LALA (予)
- 12:20-13:05 THE TRIP VR
- 13:25-13:55 Sprint VR
- 14:30-15:00 Sprint VR
- 15:30-16:20 RPM VR
- 16:35-17:05 Sprint VR
- 17:25-18:15 RPM VR
- 19:15-19:45 Lesmils CORE HATTY
- 21:15-22:00 カラダすっきり改善 HATTY

10/31(木)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA Hamayan
- 10:25-11:25 タビチアン 水野梨絵
- 11:40-12:25 BODYPUMP Hamayan
- 12:40-13:40 BODYCOMBAT 山田龍王
- 13:55-14:40 ピラティス 嶋田祐子
- ★EVENT★ 14:55-16:25 バレエ初級 アンサンブルを踊ろう 嶋田祐子
- バレエシューズ持参して下さい
- 16:45-17:45 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照
- 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
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 10:00-10:45 フローヨガ【低温】TORI
- 25～30℃
- 11:10-12:10 デトックスヨガ【低温】TORI
- 12:35-13:35 骨盤ヨガ suiko
- 13:50-14:50 筋膜リリースヨガ suiko
- 15:10-16:10 リラックスヨガ AKKO
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 16:45-18:00 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】
- 18:00-19:00 岩盤浴【出入り自由】
- 19:15-20:00 ホイールヨガ 桜井美恵 (予)
- 20:15-21:00 アロマヨガ 桜井美恵

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)
- 14:00-14:30 アクアビクス 山田龍王
- 14:40-15:10 アクアHIIT 山田龍王
- 15:15-15:45 クロール初級 山田龍王
- 15:50-16:20 クロール中級 山田龍王
- 17:00-17:45 SUPYOGA ベーシック おゆみ
- 18:00-18:45 SUPYOGA 肩こり解消 おゆみ
- 20:00-20:45 アクアビクス 坂上加奈子

CYCLE STUDIO
- ★EVENT★ 10:35-11:25 コンディショニング×サイクル Hamayan
- 11:40-12:25 THE TRIP VR
- 12:40-13:30 RPM VR
- 13:45-14:15 Sprint VR
- 14:30-15:15 THE TRIP VR
- 15:40-16:30 RPM VR
- 17:00-17:45 THE TRIP VR
- 17:55-18:45 RPM VR
- 19:00-19:50 RPM VR
- 20:10-20:55 THE TRIP 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

VR(ヴァーチャル)クラスについて

●ご予約なしでご参加いただけます。

●定員10名　※参加人数によって定員数を変更する場合がございます。

●VRクラスに限り、スタジオの入退室は出入り自由です。

●白・青・ピンク・黒バンド/タグの方がご参加いただけます。

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！！