BEST STYLE FITNESS新浦安 8周年スケジュール

9月15日(月)

ACTIVE STUDIO A
- EVENT 9:30-10:15 FIT HOP 松本美賀子
- 11:00-11:30 Lesmills CORE HATTY
- EVENT 11:45-12:45 BODY COMBAT HATTY×神近
- EVENT 13:00-14:00 BODY PUMP HATTY×不破
- 14:15-15:15 Dance Cover ～autumn～ あかね×Risa
- EVENT 15:30-16:15 Lesmills DANCE 山口真奈×あかね
- EVENT 16:30-17:30 BODY COMBAT 山口真奈 川口真人×HATTY 予
- EVENT 17:45-18:45 BODYATTACK #うっちー 川口真人×HATTY 予
- EVENT 19:00-20:00 UBOUND #うっちー×神近 予

Studio HERBS
- 9:45-11:30 岩盤浴【出入り自由】
- 11:45-12:45 パワーヨガ 金子守男
- 13:00-13:45 ベーシックヨガ 金子守男
- 14:35-15:20 ピラティス 盛園
- 15:35-16:35 リラックスヨガ 盛園
- 女性専用 コラーゲンレッスン
- 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】

MARINE PARK
- 10:00-10:45 朝のSUP リラックスストレッチ Rinako 予
- 10:55-11:40 SUPボディメイクトレーニング Rinako 予

ACTIVE STUDIO B
- 10:00-10:50 RPM VR
- 11:00-11:45 THE TRIP VR
- 12:00-12:30 Sprint VR
- 13:10-13:55 ポールピラティス はづき 予
- 14:10-14:55 骨盤メンテナスヨガ はづき
- 15:15-16:00 バレエ基礎 嶋田祐子
- 16:15-16:45 バレエ発表会 リハーサル 嶋田祐子
- バレエ発表会(有料) 参加者のみ参加可
- 17:25-18:15 RPM VR

9月15日(月)
祝日営業
※21時営業終了
PREMIUM STYLE
BEST STYLE
BEST FITNESS24
24hours
ジムエリア24時間利用可

9月16日(火)

ACTIVE STUDIO A / Studio HERBS / MARINE PARK / ACTIVE STUDIO B

休館日
(手続き等なし)

〇ジムエリアのみ利用可

- PREMIUM STYLE
- BEST STYLE
- BEST FITNESS24
- 24hours

24時間利用可

- PRIMARY STYLE
- STUDENT
- 高校生FAMILY

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

- AQUA STYLE
- HERBS FREE
- HERBS 4DAYS

終日利用不可

9月17日(水)

ACTIVE STUDIO A
- 10:45-11:30 Lesmills DANCE あかね
- 11:45-12:30 Lesmills CORE あかね
- EVENT 12:45-13:45 BODY ATTACK 坂牧めぐみ×あかね
- 14:00-14:45 BODY PUMP 不破
- EVENT 15:00-16:00 BODY COMBAT 川口真人 HATTY×神近 予
- 空手道 ※別紙参照(館内掲示) 【一部】16:30-17:30 ～キッズクラス～ 【二部】17:30-19:00 ～合同クラス～
- 19:30-20:00 UBOUND あかね
- 20:15-21:00 BODY PUMP HATTY
- EVENT 21:15-22:00 BODY COMBAT 山田龍王 HATTY×神近 予

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 BODY BALANCE 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 コラーゲンレッスン
- 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 コラーゲンレッスン
- 21:15-22:00 リラックスヨガ フクダハナミ

MARINE PARK
- 【有料】ピラティスセミパーソナルレッスン 担当：LALA ※別紙参照
- 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 SUPYOGA ベーシック おゆみ 予
- 18:00-18:45 SUPYOGA 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

ACTIVE STUDIO B
- 8:30 - 9:30
- 9:40-10:40 Functional Roller Pilates® LALA 予
- 10:50-11:50 Workout pilates (Mat&Ball) LALA 予
- 13:00-13:45 POP Pilates Kiyoka
- 14:00-14:45 RPM Kiyoka 予
- 15:00-16:00 ダンス基礎 リズムトレーニング kazuki
- 16:25-17:10 Lesmills SHAPES HATTY
- 17:25-18:15 RPM VR
- 19:15-19:45 Lesmills CORE HATTY

9月18日(木)

ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 ZUMBA Hamayan
- 10:25-11:25 タヒチアン 水野梨絵
- EVENT 11:40-12:25 BODY PUMP Hamayan×HATTY 予
- EVENT 12:40-13:40 BODY COMBAT 山田龍王×HATTY 予
- 14:00-14:45 バレエ初級 嶋田祐子
- バレエシューズ持参して下さい
- 15:00-16:15 バレエ発表会 リハーサル 嶋田祐子
- バレエ発表会(有料) 参加者のみ参加可
- 16:45-18:15 空手道 ～初級クラス～ ※別紙参照
- 19:15-20:00 ステップ初・中級 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
- 10:00-11:00 フローヨガ【低温】TORI 25～30℃
- 11:15-12:15 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 BODY BALANCE 桜井美恵
- 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
- 15:55-16:25 クロール中級 山田龍王
- 17:00-17:45 SUPYOGA ベーシック おゆみ 予
- 18:00-18:45 SUPYOGA 肩こり解消 おゆみ 予
- 20:00-20:45 アクアビクス 坂上加奈子

ACTIVE STUDIO B
- 10:35-11:20 身体コンディショニング Hamayan
- 11:40-12:25 コアトレヨガ suiko 予
- 12:45-13:30 THE TRIP 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
- 19:00-19:45 THE TRIP VR
- 20:00-20:50 RPM 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 8 周年スケジュール

9月19日(金)

ACTIVE STUDIO A
- 9:45-10:30 エアロ初級 YUKI
- 10:45-11:45 BODY PUMP 不破
- 12:00-12:30 シェイプアップトレーニング 不破
- 12:55-13:55 フラダンス 水町知美
- 14:10-15:10 SALSATION® 松本美貴子
- EVENT 15:25-16:15 JAZZ DANCE YASU-CHIN
- 16:30-17:30 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照
- 19:00-19:30 Lesmills CORE HATTY
- 19:45-20:30 X55 Akiko
- EVENT 20:45-21:45 BODY COMBAT 川口真人×HATTY 予

Studio HERBS
- 9:30-10:30 モーニングヨガ 須藤 美菜
- 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 コラーゲンレッスン
- 17:45-19:10 岩盤浴【出入り自由】
- 女性専用 コラーゲンレッスン
- 19:35-20:20 姿勢改善ヨガ MANA
- 20:35-21:20 筋膜リリース MANA

MARINE PARK
- EVENT 10:00-10:45 はじめての水上ヨガ HIROMI 予
- EVENT 11:00-11:45 水上チャレンジヨガ HIROMI 予
- 15:05-15:35 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 SUPYOGA Active Rinako 予
- 20:55-21:40 SUPYOGA Relax Rinako 予

ACTIVE STUDIO B
- 10:45-11:30 ポールピラティス 須藤 美菜
- 12:50-13:35 ミュージックフローヨガ フクダハナミ
- 15:15-16:00 ポールピラティス shima 予
- 16:15-17:15 姿勢改善ヨガ shima
- 17:50-18:20 Sprint VR
- 18:30-19:20 RPM VR
- 19:45-20:30 Lesmills SHAPES HATTY
- 21:00-21:30 RPM VR

9月20日(土)

ACTIVE STUDIO A
- 10:00-10:45 アイソレ強化 kazuki
- EVENT 11:00-12:00 DANCE cover ★滝汗 アップテンポクラス kazuki
- 12:15-13:00 MEGADANZ 野々田 好
- 13:25-14:10 UBOUND あかね
- EVENT 14:25-15:25 BODY ATTACK HATTY×坂牧めぐみ 予
- EVENT 15:45-16:45 全身トレーニング HATTY×神近 予
- EVENT 17:00-18:00 BODY COMBAT HATTY×神近 予
- 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 TORI
- 女性専用 コラーゲンレッスン
- EVENT 11:15-12:15 バランス祭り#4 TORI
- EVENT 12:30-13:30 シンギングポールリラックス TORI
- 13:45-14:30 ホイールヨガ【低温】 野々田 好 予
- 14:55-15:40 ヴィンヤサヨガ MANA
- 女性専用 コラーゲンレッスン
- 16:00-16:45 シンプルヨガ Mayumi
- 17:00-18:00 Sunset ヨガ Mayumi

MARINE PARK
- 12:30-13:15 背泳ぎ&平泳ぎ初級 玉造誠仁
- 13:30-14:15 アクアサーキット 山田龍王
- 14:30-15:30 【有料】泳法スクール 山田龍王
- 16:00-16:45 SUP ボディケア MANA 予

【有料】泳法スクール 参加費:￥550 ※別紙参照

☆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

ACTIVE STUDIO B
- 10:15-11:00 ミュージックフローヨガ フクダハナミ
- 11:20-12:05 CYCLE×ミュージック フクダハナミ 予
- 12:30-13:00 Lesmills CORE あかね
- 13:15-14:00 Lesmills DANCE Risa
- 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

9月21日(日)

ACTIVE STUDIO A
- 9:20-10:05 UBOUND #うっちー
- 10:15-11:00 BODY ATTACK #うっちー
- 11:15-12:15 SALSATION® 岡田おりえ
- EVENT 12:30-13:30 ヒップホップ初級【Halloween lesson】 yusei
- 13:45-14:45 BODY COMBAT 神近
- 15:05-15:50 Lesmills TONE 坂牧 めぐみ
- 16:05-17:05 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 コラーゲンレッスン
- EVENT 13:35-14:35 Aroma Slow Flow SACHI
- 14:55-15:55 デトックスヨガ TORI
- EVENT 16:10-17:10 シンギングポールリラックス TORI

MARINE PARK
- 13:00-13:45 アクアビクス 近藤求
- EVENT 15:00-16:00 SUP YOGA Aroma Splash！ SACHI 予
- EVENT 16:10-17:10 SUP YOGA Aroma Dream SACHI 予

ACTIVE STUDIO B
- 10:00-10:50 RPM VR
- 11:15-12:00 RPM #うっちー 予
- 12:45-13:30 THE TRIP VR
- 13:45-14:35 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

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9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。
- ●会員種別がAQUA STYLEの方はご利用いただけません。

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

サイトQRコードはこちらです！！

- ACTIVE 定員30名　BODYPUMP・LesmillsCORE・UBOUND・X55 ・ステップ初級定員 25名　バレエ定員16名
- CYCLEレッスン 13名　・Functional Roller Pilates®・ピラティス ・ポールピラティス・ヨガ系レッスン18名LesmillsCORE・LesmillsSHAPES定員15名
- HERBS 定員25名　ホイール定員14名
- MARINEPARK　SUPYOGA 定員10名 パワーストレッチ10名

※ 予 マークのついているレッスンはWEB予約が必要となります。WEB予約サイトからご予約をお願い致します。

※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。