BEST STYLE FITNESS新浦安　2023年 クリスマススケジュール

更新日
2023/12/17

12/20(水)

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
- EVENT 12:30-13:30 Christmas Number🎄 yusei
- 13:45-14:45 BODY PUMP HATTY
- 15:00-15:45 BODY COMBAT HATTY
- 16:00-16:45 BODY ATTACK おとか
- 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 BODY COMBAT 川口真人

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
- 11:55-12:25 岩盤浴【出入り自由】
- 12:40-13:25 肩こり解消ヨガ おゆみ
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 13:40-14:20 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】
- 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
- 17:00-17:45 SUPYOGA アクティブ おゆみ 予
- 18:00-18:45 SUPYOGA 肩こり解消 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
- 10:00-10:45 BODY BALANCE VR
- 11:00-12:00 BODY ATTACK VR
- 12:20-13:05 RPM VR
- 13:25-13:55 Lesmills barre VR
- 14:30-15:00 GRIT VR
- 15:30-16:15 RPM VR
- 16:35-17:05 Sprint VR
- 17:25-18:25 BODY BALANCE VR
- 19:00-19:45 BODY ATTACK VR
- 21:15-22:00 KIMAX 大颯

12/21(木)

ACTIVE STUDIO
- 10:00-11:15 X'mas HOT DANCE Hamayan×水野梨絵
- 11:40-12:25 BODY PUMP Hamayan×井尻
- 12:40-13:40 BODYCOMBAT 山田龍王
- EVENT 13:55-14:40 股関節コンディショニング 嶋田祐子
- EVENT 15:00-16:15 バレエ初級 + 振付け発表会 嶋田祐子
- 16:45-17:45 空手スクール ～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
- 10:00-10:45 パワーヨガ YOSHIKO
- EVENT 11:10-12:10 月礼拝&ヨガニドラ YOSHIKO
- EVENT 12:35-13:35 目指せ開脚ヨガ suiko
- EVENT 13:50-14:50 美尻・美体幹ヨガ suiko
- 15:10-16:10 リラックスヨガ YOSHIKO
- 16:30-17:15 美彩心 おとか (女性専用 白/ピンクバンドのみ)
- 17:30-19:00 岩盤浴【出入り自由】
- 19:15-20:00 BODYBALANCE 桜井美恵
- 20:15-21:00 アロマヨガ 桜井美恵
- 21:15-22:00 カラダすっきり改善 HATTY

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 (★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 RPM VR
- 11:40-12:25 BODY BALANCE VR
- 13:00-13:30 Lesmills barre VR
- 14:00-14:45 BODY ATTACK VR
- 15:00-15:45 RPM VR
- 18:15-18:45 GRIT VR
- 19:00-20:00 BODY COMBAT VR
- 20:15-21:00 バイクレッスン HATTY

12/22(金)

ACTIVE STUDIO
- 9:45-10:30 エアロ初級 YUKI
- 10:50-11:35 BODY PUMP HATTY
- 11:50-12:20 Lesmills CORE HATTY
- 12:50-13:50 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 ～仮装パーティ～ YASU-CHIN
- 16:30-17:30 空手スクール ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照
- 19:00-19:30 BODYBALANCE(ST) 川口 真人
- 19:45-20:30 X55 Akiko
- 20:45-21:30 BODY COMBAT 川口 真人

Studio HERBS
- 9:30-10:30 岩盤浴【出入り自由】
- 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
- 13:05-13:50 リフレッシュフローヨガ Mayumi
- 14:10-14:55 パワーヨガ YOSHIKO
- 15:15-16:00 リラックスヨガ YOSHIKO
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 16:25-17:25 美彩心 Akiko
- 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
- 19:40-20:25 デトックスヨガ MANA
- 20:40-21:25 安眠ヨガ MANA

MARINE PARK
- 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 SUPYOGA Active Rinako 予
- 20:55-21:40 SUPYOGA Rilax Rinako 予

CYCLE STUDIO
- 10:00-10:45 BODY BALANCE VR
- 11:00-11:30 Sprint VR
- 12:30-13:30 BODY COMBAT VR
- 13:50-14:35 RPM VR
- 14:50-15:20 GRIT VR
- 16:35-17:05 Lesmils barre VR
- 17:35-18:35 BODY ATTACK VR
- 18:50-19:35 RPM VR
- 19:50-20:20 Sprint 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
ヨガ系	調整系
ダンス	アクア
筋力トレーニング系	インドアバイク
格闘技	

BEST STYLE FITNESS新浦安　2023年 クリスマススケジュール

更新日
2023/12/17

12/23(土)

ACTIVE STUDIO
- 新曲発表 10:00-10:45 BODY BALANCE 川口 真人 予
- 新曲発表 11:10-12:10 BODY COMBAT 井尻×川口×神近×HATTY 予
- 新曲発表 12:30-13:15 UBOUND 神近×瑞希 予
- 新曲発表 13:35-14:35 BODY ATTACK 川口×HATTY×瑞希×おとか 予
- 新曲発表 14:55-15:40 Lesmills CORE HATTY
- 新曲発表 16:00-17:00 BODY PUMP 井尻×HATTY×不破 予
- 18:30-19:30 ヒップホップスクール(中上級) yusei

Studio HERBS
- 10:00-10:45 ほぐし整えヨガ おゆみ
- 11:00-11:45 肩こり解消ヨガ おゆみ
- 12:10-13:10 岩盤浴【出入り自由】
- 13:35-14:20 カラダすっきり改善 神近
- 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 SUPYOGA 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
- 10:45-11:30 RPM VR
- 12:30-13:15 BODY BALANCE VR
- 13:45-14:15 BODY COMBAT VR
- 14:45-15:30 ボクシング×トレーニング 神近
- 15:50-16:20 BODYATTACK VR
- 16:50-17:35 BODY COMBAT 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

12/24(日)

ACTIVE STUDIO
- 10:00-11:00 ZUMBA 河野美帆
- 11:15-12:15 SALSATION® 岡田おりえ
- 12:30-13:30 POWER 神近
- 13:45-14:30 UBOUND 瑞希
- 14:50-15:35 BODY COMBAT 井尻 翔乗
- 15:55-16:40 BODY ATTACK 瑞希

Studio HERBS
- 9:55-10:40 ピラティス 嶋田祐子 予
- 11:00-11:45 セルフコンディショニング 嶋田祐子 予
- 12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA 予
  - 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 13:45-14:30 ほぐし整えヨガ おゆみ
- 14:50-15:35 MARS YOGA 瑞希
- 15:55-16:40 カラダすっきり改善 神近

MARINE PARK
- 11:30-12:00 平泳ぎ初級 瑞希
- 12:10-12:40 バタフライ初級 瑞希
- 13:00-13:45 アクアビクス 近藤求
- 15:00-15:45 SUP YOGA Basic おゆみ 予
- 16:00-16:45 SUP YOGA Relax おゆみ 予

CYCLE STUDIO
- 10:00-10:45 RPM VR
- 11:00-11:30 Sprint VR
- 11:45-12:30 BODY BALANCE VR
- 13:00-14:00 BODY ATTACK VR
- 14:50-15:35 ボクシング×トレーニング 神近
- 16:00-16:45 RPM VR

12/25(月)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美貴子
- 10:30-11:30 SALSATION® YUKI
- 11:45-12:30 BODY PUMP 不破
- 12:50-13:35 BODY COMBAT 神近
- 14:00-14:45 UBOUND 瑞希
- ★EVENT★ 15:10-16:10 バレエ基礎 + センターレッスン 嶋田祐子
- 17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照(館内掲示)
- 20:00-20:45 BODY PUMP 大鳳
- 21:05-21:50 BODY ATTACK 川口　真人

Studio HERBS
- 9:55-10:40 リラックスヨガ YOSHIKO
- 11:00-11:45 パワーヨガ YOSHIKO
- 12:00-12:45 ヴィンヤサヨガ 金子守男
- 13:00-13:45 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 BODY BALANCE 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
- ★EVENT★ 12:00-12:45 SUPYOGA ～Purify(浄化)～ SACHI 予
- ★EVENT★ 13:00-13:45 SUPYOGA ～Healing(癒し)～ SACHI 予
- 14:30-15:15 背泳ぎ＆平泳ぎ 初級 玉造誠仁
- 16:25-16:55 クロール初級 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 ベーシックヨガ おゆみ 予

CYCLE STUDIO
- 10:00-11:00 BODY BALANCE VR
- 11:20-12:20 BODY ATTACK VR
- 12:35-13:05 GRIT VR
- 14:00-14:30 Lesmills barre VR
- 15:15-16:00 BODY COMBAT VR
- 19:10-19:40 Sprint VR
- 19:55-20:40 RPM VR
- 21:05-21:50 KIMAX 大鳳

※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【ホイールヨガ14名】一部予約制　予 マークのレッスンは予約が必要となります。

●MARINEPARK 定員　SUPYOGA10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。※プールのレッスンは開始10分前にコースロープの移動があります。コースの移動をお願い致します。

クリスマスイベント
12/20(水)～12/25(月) の期間

左上に「帽子のマーク」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
クリスマス限定の特別レッスンです！

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！！

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動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。