BEST STYLE FITNESS新浦安　2023年 6周年スケジュール

更新日 2023/8/27

9月18日(月)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- EVENT 10:50-11:35 BODY PUMP 大颯×HATTY 予
- EVENT 12:15-13:00 BODY COMBAT 神近×HATTY 予
- DEBUT 13:30-14:30 BODY ATTACK HATTY×瑞希×おとか
- EVENT 15:00-16:00 MEGADANZ 根岸×TAEZO 予
- 17:00-18:30 空手スクール ★発表会★ ※別紙参照(館内掲示)

Studio HERBS
- 9:55-10:40 岩盤浴【出入り自由】
- 11:00-11:45 MARS YOGA 瑞希
- 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】
- 18:00-19:00 岩盤浴【出入り自由】

MARINE PARK
- 10:00-10:45 SUPYOGA ベーシックおゆみ 予
- 10:55-11:40 SUPYOGA リラックスおゆみ 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

CYCLE STUDIO
- 9:50-10:35 OXIGENO VR
- 11:00-11:45 X55 VR
- 12:00-12:45 KIMAX VR
- EVENT 13:40-14:25 バイクプログラム TAEZO×大颯×神近 予
- 15:05-15:35 AERO VR

8/18(月)は祝日のため営業時間が 21 時までとなります。

※ジムエリアのみ24時間営業（白バンド/黒バンド/黒タグのみ）

9月19日(火)

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

9月20日(水)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:30 ヒップホップ初級 yusei
- EVENT 10:45-11:45 Hiphop コラボレッスン yusei×あかね
- EVENT 12:15-13:00 オリジナルダンス あかね
- 13:45-14:45 BODY PUMP HATTY
- 15:00-15:45 BODY ATTACK HATTY
- 16:00-16:45 BODY COMBAT HATTY
- 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 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
- 11:55-12:25 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
- 13:40-14:30 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
- 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 KIMAX VR
- 11:00-11:30 YOGA VR
- 11:45-12:30 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

9月21日(木)

ACTIVE STUDIO
- EVENT 10:00-11:30 R&H HOT☆DANCE Hamayan×水野梨絵
- 11:40-12:25 BODY PUMP Hamayan
- 12:40-13:40 BODY COMBAT 山田龍王
- 14:00-14:45 ピラティス 嶋田祐子
- EVENT 15:15-16:30 バレエ初級 振付けを踊ってみよう 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
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 10:00-10:45 モーニングフローヨガ【低温】TORI
- ２５～30℃
- 11:10-12:10 デトックスヨガ【低温】TORI
- EVENT 12:30-13:30 リリースヨガ suiko
- EVENT 13:50-14:50 ダイエットヨガ suiko
- EVENT 15:15-16:15 パワーヨガ AKKO
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ
- 16:30-19:00 岩盤浴コラーゲン【出入り自由】
- 19:15-20:00 BODYBALANCE 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 ★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 TOP RIDE VR
- 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周年スケジュール

更新日
2023/8/27

9月22日(金)

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
★EVENT★ 9:45-10:30 エアロアタック with大颯 YUKI×大颯	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		10:00-10:30 YOGA VR
10:50-11:35 BODY PUMP 大颯			10:45-11:30 FIGHTDO VR
11:50-12:20 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 リフレッシュフローヨガ 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	予 15:00-15:30 パワーストレッチ 坂上加奈子	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	★EVENT★ 15:45-16:30 スプラッシュ スプラッシュ ！6周年！ 坂上加奈子	15:20-15:50 OXIGENO VR
17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照 (館内掲示)	16:25-17:25 美彩心 Akiko 女性専用 白/ピンクバンドのみ	夏を感じる曲で スイム ナスティックス を行います！	16:30-17:15 TOPRIDE VR
	17:45-19:10 岩盤浴【出入り自由】		18:40-19:10 AERO VR
19:00-19:30 LesmillsCORE HATTY	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		19:30-20:15 FIGHTDO VR
19:45-20:30 X55 Akiko		20:00-20:45 SUP YOGA Active Rinako 予	
60分 20:45-21:45 BODY ATTACK HATTY	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

9月23日(土)

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		
★EVENT★ 11:00-11:45 BODY COMBAT 井尻×神近 予	11:20-12:20 パワーヨガ TORI		
12:10-12:55 UBOUND 神近	12:40-13:10 岩盤浴【出入り自由】		
★EVENT★ 13:30-14:30 オリジナルダンス はるか×あかね	13:25-14:10 カラダすっきり 改善 神近		
14:45-15:30 LesmillsCORE HATTY	14:55-15:40 ヴィンヤサヨガ MANA 女性専用 白/ピンクバンドのみ 予		
○DEBUT○ 16:00-17:00 BODY PUMP 大颯×HATTY×不破 予	16:00-16:45 シンプルヨガ Mayumi	16:00-16:45 SUP YOGA Basic MANA 予	
★SEMINAR★ 17:30-18:30 地球と繋がる ～俺の太陽礼拝～ 芳川 ★フロント予約	17:00-18:00 Sunset ヨガ Mayumi	17:05-17:50 アクアサーキット 山田龍王	

9月24日(日)

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
★EVENT★ 10:00-11:30 オリジナルダンス♥ 河野美帆×岡田おりえ	9:55-10:40 ピラティス 嶋田祐子 予		10:00-10:45 OXIGENO VR
	11:00-11:45 セルフコンディショニング 嶋田祐子 予		★SEMINAR★ 11:00-12:00 美尻トレーニング まなみ ★フロント予約(有料)
●MT● 12:30-13:30 UBOUND 嘉山MT×神近×瑞希 ★フロント予約(有料)	12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA 女性専用 白/ピンクバンドのみ 予		12:25-13:10 TOPRIDE VR
●MT● 13:45-14:30 X55 嘉山MT×Akiko ★フロント予約(有料)	13:45-14:30 ほぐし整えヨガ TORI	13:00-13:45 アクアビクス 近藤求	13:45-14:15 AERO VR
14:50-15:35 BODY ATTACK 瑞希	14:50-15:50 デトックスヨガ TORI		★EVENT★ 14:50-15:35 ボクシング×トレーニング 井尻×神近 予
15:55-16:40 BODY COMBAT 井尻 翔泰	16:10-16:55 ヨガストレッチ TORI		16:00-16:45 MEGADANZ VR
			17:00-17:30 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。

★EVENT★ 6周年をお祝いしたコラボレッスンや その日限定の特別レッスンです。

○DEBUT○ 新入社員のレッスンデビューです。 ぜひデビューを見届けてください。

★SEMINAR★ パーソナルトレーナーが セミナーを実施致します。 フロントでの予約制です。

●MT● マスタートレーナーのクラスです。 フロント予約制の有料レッスンです。

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！！

※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14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 予 マークのレッスンは予約が必要となります。

・MARINEPARK　SUPYOGA 定員8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。