# BEST STYLE FITNESS新浦安　2023年 8月スケジュール

更新日
2023/7/20

## Monday

### ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:30 SALSATION® YUKI
- 11:45-12:30 POWER CARDIO 神近
- 12:50-13:35 BODY COMBAT 神近
- 14:00-14:45 UBOUND 瑞希
- 15:10-15:55 バレエ基礎 嶋田祐子
- 17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照 (館内掲示)
- 20:00-20:30 LesmillsCORE 大颯
- 20:50-21:35 BODYPUMP 大颯

### 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 MARSYOGA 瑞希
- 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
- 16:25-16:55 週替りレッスン初級 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 ベーシックおゆみ 予

### CYCLE STUDIO
- 9:50-10:35 OXIGENO VR
- 11:00-11:45 X55 VR
- 12:00-12:45 TOPRIDE VR
- 13:10-13:55 KIMAX VR
- 14:15-14:45 STEP VR
- 15:05-15:35 AERO VR
- ☆週替りレッスン初級 1.3.(5)週目 クロール 2.4週目 バタフライ にてクラスを実施致します。
- 19:30-20:00 X55 VR
- 20:15-21:00 MEGADANZ VR
- 21:15-22:00 OXIGENO VR

## Tuesday

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

## Wednesday

### 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
- 12:30-13:30 ヒップホップ初級 yusei
- 13:45-14:45 BODYPUMP HATTY
- 15:00-15:45 BODYATTACK 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 BODYCOMBAT 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
- 11:55-1225 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

## Thursday

### ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA Hamayan
- 10:30-11:15 タヒチアン 水野梨絵
- 11:40-12:25 BODYPUMP Hamayan
- 12:40-13:40 BODYCOMBAT 山田龍王
- 14:00-14:45 ヴィンヤサヨガ suiko
- 15:15-16:15 バレエ初級 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
- 12:40-13:40 骨盤ヨガ suiko
- 14:00-14:45 ピラティス 嶋田祐子
- 15:00-16:00 リラックスヨガ 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 サイクル×ミュージック Hamayan
- 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 8月スケジュール

更新日
2023/7/20

## Friday

### ACTIVE STUDIO
- 9:45-10:30 エアロ初級 YUKI
- 時間変更 10:50-11:35 BODYPUMP 大颯
- 時間変更 11:50-12:20 LesmillsCORE 大颯
- 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 YASU-CHIN
- 17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照（館内掲示）
- 19:00-19:30 LesmillsCORE HATTY
- 19:45-20:30 X55 Akiko
- 内容変更 20:45-21:30 BODY COMBAT HATTY

〈1.3.(5)週目〉BODY COMBAT
〈2.4週目〉BODY ATTACK
にてクラスを実施致します。
NEW!!!

### 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
- 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
- 14:10-14:55 パワーヨガ YOSHIKO
- 15:15-16:00 リラックスヨガ YOSHIKO
- 時間変更 16:25-17:25 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 19:40-20:25 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 SUP YOGA Active Rinako 予
- 20:55-21:40 SUP YOGA Relax Rinako 予

### CYCLE STUDIO
- 10:00-10:30 YOGA VR
- 10:45-11:30 FIGHTDO VR
- 12:10-12:40 STEP VR
- 13:05-13:50 X55 VR
- 14:10-14:55 MEGADANZ VR
- 15:20-15:50 OXIGENO VR
- 16:30-17:15 TOPRIDE VR
- 18:40-19:10 AERO VR
- 19:30-20:15 FIGHTDO VR
- 20:35-21:20 TOP RIDE VR

## Saturday

### ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:30 ZUMBA Hamayan
- 11:00-11:45 BODYCOMBAT Hamayan
- 12:20-13:05 UBOUND 神近
- 13:25-14:25 BODYATTACK HATTY
- 14:45-15:30 LesmillsCORE HATTY
- 15:50-16:35 BODYPUMP HATTY
- 18:30-19:30 ヒップホップスクール(中上級) yusei

### Studio HERBS
- 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
- 11:20-12:20 パワーヨガ TORI
- 12:40-13:10 岩盤浴【出入り自由】
- 13:25-14:10 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 SUP YOGA Basic MANA 予
- 17:05-17:50 アクアサーキット 山田龍王

### CYCLE STUDIO
- 10:00-10:45 TOPRIDE VR
- 11:10-11:40 MEGADANZ VR
- 11:55-12:25 OXIGENO VR
- 12:45-13:15 STEP VR
- 13:30-14:15 X55 VR
- 14:45-15:30 KIMAX 大颯
- 15:50-16:35 TOPRIDE VR
- 16:55-17:25 YOGA 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

## Sunday

### 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/POWER CARDIO 神近
- 13:45-14:30 UBOUND 神近
- 14:50-15:35 BODYCOMBAT 井尻 翔秦
- 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 TORI
- 14:50-15:50 デトックスヨガ TORI
- 16:10-16:55 ヨガストレッチ TORI

### 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

〈1.3.(5)週目〉POWER
〈2.4週目〉POWER CARDIO
にてクラスを実施致します。

### CYCLE STUDIO
- 10:00-1045 OXIGENO VR
- 11:15-12:00 X55 VR
- 12:25-13:10 TOPRIDE VR
- 13:45-14:15 AERO VR
- 14:50-15:35 ボクシング×トレーニング 神近
- 16:00-16:45 MEGADANZ VR
- 17:0017:30 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。

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17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9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。