BEST STYLE FITNESS新浦安　2023年 9月スケジュール

更新日
2023/8/25

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 9月スケジュール

更新日
2023/8/25

Friday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:45-10:30 エアロ初級 YUKI	9:30-10:30 岩盤浴【出入り自由】		10:00-10:30 YOGA VR
	25～30℃		10:45-11:30 FIGHTDO VR
10:50-11:35 BODYPUMP 大颯	10:50-11:35 やさしいヨガ【低温】 YUKI		
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		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	15:00-15:30 パワーストレッチ 坂上加奈子 予	15:20-15:50 OXIGENO VR
	16:25-17:25 美彩心 Akiko	15:45-16:30 スイムナスティックス 坂上加奈子	16:30-17:15 TOPRIDE VR
17:00-18:30 空手スクール ※別紙参照（館内掲示）	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】		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		19:30-20:15 FIGHTDO VR
19:45-20:30 X55 Akiko	19:40-20:25 デトックスヨガ MANA	20:00-20:45 SUP YOGA Active Rinako 予	
20:45-21:30 BODY COMBAT 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

〈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。

Saturday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:30-10:30 ZUMBA Hamayan	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		10:00-10:45 TOPRIDE VR
11:00-11:45 BODYCOMBAT Hamayan	11:20-12:20 パワーヨガ TORI		11:10-11:40 MEGADANZ VR
12:20-13:05 UBOUND 神近	12:40-13:10 岩盤浴【出入り自由】		11:55-12:25 OXIGENO VR
13:25-14:25 BODYATTACK HATTY	13:25-14:10 カラダすっきり 改善 神近		12:45-13:15 STEP VR
14:45-15:30 LesmillsCORE HATTY	14:55-15:40 ヴィンヤサヨガ MANA 予		13:30-14:15 X55 VR
15:50-16:35 BODYPUMP HATTY	女性専用 白/ピンクバンドのみ 16:00-16:45 シンプルヨガ Mayumi	16:00-16:45 SUP YOGA Basic MANA 予	14:45-15:30 KIMAX 大颯
	17:00-18:00 Sunset ヨガ Mayumi	17:05-17:50 アクアサーキット 山田龍王	15:50-16:35 TOPRIDE VR
			16:55-17:25 YOGA VR
18:30-19:30 ヒップホップスクール(中上級) yusei			

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	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
10:00-11:00 ZUMBA 河野美帆	9:55-10:40 ピラティス 嶋田祐子 予		10:00-10:45 OXIGENO VR
11:15-12:15 SALSATION® 岡田おりえ	11:00-11:45 セルフコンディショニング 嶋田祐子 予	11:30-12:00 平泳ぎ初級 瑞希	11:15-12:00 X55 VR
12:30-13:30 POWER/POWER CARDIO 神近	12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA 予 女性専用 白/ピンクバンドのみ	12:10-12:40 バタフライ初級 瑞希	12:25-13:10 TOPRIDE VR
		13:00-13:45 アクアビクス 近藤求	
13:45-14:30 UBOUND 神近	13:45-14:30 ほぐし整えヨガ TORI		13:45-14:15 AERO VR
14:50-15:35 BODYCOMBAT 井尻 翔秦	14:50-15:50 デトックスヨガ TORI		14:50-15:35 ボクシング×トレーニング 神近
15:55-16:40 BODY ATTACK 瑞希	16:10-16:55 ヨガストレッチ TORI		16:00-16:45 MEGADANZ VR
			17:0017:30 YOGA VR

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

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。