# BEST STYLE FITNESS新浦安 2025年4月～6月

更新日
2024/3/1

## Monday

### ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美貴子
- NEW 10:30-11:15 Lesmills DANCE あかね
- 11:50-12:35 UBOUND 野々田 好
- 12:55-13:40 BODY COMBAT HATTY
- 13:55-14:55 BODY PUMP HATTY
- 15:15-16:00 バレエ基礎 嶋田祐子
- 空手道 ※別紙参照 (館内掲示) 【一部】16:30-18:00 初級クラス(白帯) 【二部】18:00-19:30 中級クラス(色帯)
- 20:00-20:45 Lesmils CORE 星野 好美
- 21:00-21:45 BODY ATTACK 星野 好美

### Studio HERBS
- 内容変更 9:30-10:15 ホイールヨガ リフレッシュ 野々田 好 予
- 内容変更 10:30-11:30 パワーヨガ中上級 野々田 好
- 12:00-13:00 アクティブヨガ 金子守男
- 13:15-14:00 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 BODYBALANCE 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
- 14:30-15:15 背泳ぎ＆平泳ぎ 初級 玉造誠仁
- 19:45-20:30 SUPYOGA ベーシック おゆみ 予

### ACTIVE STUDIO B
- NEW 9:40-10:25 POP Pilates HIROMI
- 時間変更 10:40-11:25 LesmillsSHAPES HATTY
- 11:40-12:10 Lesmils CORE HATTY
- 時間変更 13:10-13:55 ボールピラティス はづき 予
- 時間変更 14:10-14:55 骨盤メンテナスヨガ はづき
- 16:15-16:45 バレエ基礎センター 嶋田祐子
- 15:15～のバレエ基礎、参加した方のみ参加可
- 17:25-18:15 RPM VR
- 19:10-19:40 RPM VR
- 19:55-20:40 THE TRIP VR

## Tuesday

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

## Wednesday

### ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:30 MEGADANZ mii
- 10:45-11:35 ダンスエアロ mii
- 11:50-12:40 エアロビクス中級 mii
- 13:00-13:45 BODY ATTACK あかね
- 14:00-14:45 BODY PUMP 不破
- 15:00-16:00 BODY COMBAT 川口真人
- 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 COMBAT HATTY
- 21:15-22:00 BODYJAM 山田 龍王

### 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 BODYBALANCE 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 白/ピンクバンドのみ 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 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 SUP YOGA ベーシック おゆみ 予
- 18:00-18:45 SUP YOGA 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
- 時間変更 9:40-10:40 Functional Roller Pilates® LALA 予
- 時間変更 10:55-11:55 ボールピラティス LALA 予
- 12:15-12:45 Lesmils CORE あかね
- NEW 13:00-13:45 RPM Kiyoka
- NEW 14:05-14:50 POP Pilates Kiyoka
- NEW 15:05-15:50 ダンス基礎 リズムトレーニング kazuki
- NEW 16:15-17:00 LesmillsSHAPES HATTY
- 17:25-18:15 RPM VR
- 19:15-19:45 Lesmils CORE HATTY
- 内容変更 21:15-22:00 LesmillsSHAPES HATTY

## Thursday

### ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 ZUMBA Hamayan
- 10:25-11:25 タビチアン 水野梨絵
- 11:40-12:25 BODYPUMP Hamayan
- 12:40-13:40 BODYCOMBAT 山田龍王
- 内容変更 13:55-14:25 セルフコンディショニング 嶋田祐子
- 時間変更 14:45-16:15 バレエ初級 嶋田祐子 バレエシューズ 持参して下さい
- 16:45-18:15 空手道 ～初級クラス～ ※別紙参照
- 内容変更 19:15-20:00 エアロ初・中級/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】
- 内容変更 19:15-20:00 BODYBALANCE 桜井美恵
- 20:15-21:00 アロマヨガ 桜井美恵

〈1.2週目〉 エアロ初・中級
〈3.4.5週目〉 ステップ初・中級
にてクラスを実施致します。

### 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
- 15:50-16:20 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 サイクル×ミュージック Hamayan
- NEW 11:40-12:10 Lesmills DANCE あかね
- 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

# 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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 2025年4月～6月

更新日
2025/3/1

## Friday

| ACTIVE STUDIO A | Studio HERBS | MARINE PARK | ACTIVE STUDIO B |
|---|---|---|---|
| 9:45-10:30 エアロ初級 YUKI | 9:30-10:30 モーニングヨガ 須藤 美菜 | 10:00-10:45 SUP YOGA デトックス HIROMI 予 | |
| NEW 10:45-11:30 BODY ATTACK #うっちー | ２５～30℃ 10:50-11:35 やさしいヨガ 【低温】 YUKI | 11:00-11:45 SUP YOGA リラックスフロー HIROMI 予 | 10:45-11:30 ピラティス 須藤 美菜 |
| 内容変更 11:45-12:30 BODYPUMP 不破 | 12:00-12:45 ほぐし整えヨガ Mayumi | | NEW 11:50-12:35 RPM #うっちー |
| 12:55-13:55 フラダンス 水町知美 | 13:00-13:45 リフレッシュフローヨガ Mayumi | | 時間変更 12:45-13:30 CYCLE✕MUSIC フクダハナミ |
| 14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子 | 14:05-15:05 イシュタヨガ 【中級】 YOSHIKO | 時間変更 15:05-15:35 パワーストレッチ 坂上加奈子 予 | NEW 13:45-14:30 ミュージックフローヨガ フクダハナミ |
| 15:30-16:15 ダンスミックス YASU-CHIN | 15:15-16:15 イシュタヨガ 【初級】 YOSHIKO | 15:45-16:30 スイム ナスティックス 坂上加奈子 | 15:15-16:00 ポールピラティス shima 予 |
| 16:30-17:30 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照 | 16:35-17:35 美彩心 Akiko | | 16:15-17:00 姿勢改善ヨガ shima |
| | 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】 | | 17:50-18:20 Sprint VR |
| 19:00-19:30 LesmillsCORE HATTY | 女性専用 白/ピンクバンドのみ | | 18:30-19:20 RPM VR |
| 19:45-20:30 X55 Akiko | 19:35-20:20 姿勢改善ヨガ MANA | 20:00-20:45 SUP YOGA Active Rinako 予 | 19:45-20:30 LesmillsSHAPES HATTY |
| 20:45-21:45 BODY COMBAT/ BODY ATTACK HATTY | 20:35-21:20 筋膜リリース MANA | 20:55-21:40 SUP YOGA Relax Rinako 予 | 21:00-21:30 RPM 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 A | Studio HERBS | MARINE PARK | ACTIVE STUDIO B |
|---|---|---|---|
| | 10:00-11:00 フローヨガ TORI | | 10:00-10:30 Sprint VR |
| 内容変更 11:00-12:00 DANCE cover MINAMI | 女性専用 白/ピンクバンドのみ 11:15-12:15 パワーヨガ TORI | | 10:40-11:30 RPM VR |
| 12:15-13:00 ポルドブラ MINAMI | 12:30-13:30 リラックスヨガ TORI | | 11:40-12:10 Sprint VR |
| 13:25-14:10 UBOUND あかね | | | 時間変更 12:30-13:00 Lesmils CORE あかね |
| 14:25-15:25 BODY COMBAT 神近 予 | 14:55-15:40 ヴィンヤサヨガ MANA 予 | | NEW 13:15-14:00 Lesmills DANCE Risa |
| 15:45-16:45 BODY ATTACK 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 THE TRIP VR |
| 17:00-18:00 BODY PUMP HATTY | 17:00-18:00 Sunset ヨガ Mayumi | 17:05-17:50 アクアサーキット 山田龍王 | 16:00-16:30 Sprint VR |
| 18:30-19:30 ヒップホップスクール(中上級) yusei | | | 16:40-17:25 THE TRIP VR |
| | | | 17:35-18:20 THE TRIP VR |
| | | | 18:25-18:55 Sprint VR |
| | | | 19:00-19:50 RPM 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 A | Studio HERBS | MARINE PARK | ACTIVE STUDIO B |
|---|---|---|---|
| 時間変更 9:30-10:15 LesmillsSHAPES HATTY | 10:00-10:45 セルフコンディショニング 嶋田祐子 予 | | 10:00-10:50 RPM VR |
| 11:15-12:15 SALSATION® 岡田おりえ | 11:00-11:45 ピラティス 嶋田祐子 予 | | 11:00-11:30 Sprint VR |
| 12:30-13:30 ヒップホップ初級 yusei | 12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA 女性専用 白/ピンクバンドのみ | 13:00-13:45 アクアビクス 近藤求 | 11:45-12:35 RPM VR |
| 13:45-14:45 UBOUND 神近 | 13:35-14:35 スローフローヨガ SACHI | | 12:45-13:30 THE TRIP VR |
| 15:05-16:05 BODY ATTACK 坂牧 めぐみ | 14:55-15:55 テトックスヨガ TORI | 15:00-16:00 SUP YOGA アクティブ SACHI 予 | 13:45-14:35 RPM VR |
| 16:25-17:10 BODY PUMP 坂牧 めぐみ | 16:10-17:10 ストレッチヨガ TORI | 16:10-17:10 SUP YOGA Deep Relax SACHI 予 | 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 |
| | | | 18:50-19:20 Spint 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。

●白・青・ピンク・黒バンド/タグの方がご参加いただけます。

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！！

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・X55 ・ステップ初級定員 25名　バレエ定員16名

・CYCLEレッスン 9名　・Functional Roller Pilates®・ピラティス定員14名　ボールピラティス・ヨガ系レッスン・LesmillsCORE・LesmillsSHAPES定員15名

・HERBS 定員25名　ホイール定員14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10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。