BEST STYLE FITNESS新浦安 2025年9月

更新日
2025/8/23

Monday

ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:15 Lesmills DANCE あかね
- 11:50-12:35 Lesmills SHAPES HATTY
- 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 Lesmills CORE 星野 好美
- 21:00-21:45 BODY ATTACK 星野 好美

Studio HERBS
- スタジオ変更
- 9:40-10:25 POP Pilates HIROMI
- 10:45-11:30 エナジーフローヨガ HIROMI
- 11:45-12:45 パワーヨガ 金子守男
- 13:00-13:45 ベーシックヨガ 金子守男
- 14:35-15:20 ピラティス 盛園
- 15:35-16:35 リラックスヨガ 盛園
- 女性専用 コラーゲンレッスン
- 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 山口真奈
- 21:00-21:45 ほぐし整えヨガ おゆみ

MARINE PARK
- 10:00-10:45 朝のSUP リラックスストレッチ Rinako 予
- 10:55-11:40 SUPボディメイクトレーニング Rinako 予
- 19:45-20:30 SUPYOGA ベーシック おゆみ 予

ACTIVE STUDIO B
- 11:00-11:30 Lesmills CORE HATTY
- 13:10-13:55 ボールピラティス はづき 予
- 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 山口真奈 予
- 19:55-20:40 THE TRIP VR

Tuesday

休館日
（手続き等なし）

〇ジムエリアのみ利用可

- PREMIUM STYLE
- BEST STYLE
- BEST FITNESS24
- 24hours
24時間利用可

- PRIMARY STYLE
- STUDENT
- 高校生FAMILY
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

- AQUA STYLE
- HERBS FREE
- HERBS 4DAYS
終日利用不可

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 PUMP HATTY
- 21:15-22:00 BODY COMBAT 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 BODY BALANCE 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 コラーゲンレッスン
- 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 コラーゲンレッスン
- 21:15-22:00 リラックスヨガ フクダハナミ

MARINE PARK
- 【有料】ピラティスセミパーソナルレッスン 担当：LALA ※別紙参照
- 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 ベーシック おゆみ 予
- 18:00-18:45 SUPYOGA 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
- 8:30 - 9:30
- 9:40-10:40 Functional Roller Pilates® LALA 予
- 10:50-11:50 Workout pilates (Mat&Ball) LALA 予
- 12:15-12:45 Lesmills CORE あかね
- 13:00-13:45 POP Pilates Kiyoka
- 14:00-14:45 RPM Kiyoka 予
- 15:00-16:00 ダンス基礎 リズムトレーニング kazuki
- 16:15-17:00 Lesmills SHAPES HATTY
- 17:25-18:15 RPM VR
- 19:15-19:45 Lesmills CORE HATTY
- 21:15-22:00 Lesmills SHAPES HATTY

Thursday

ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 ZUMBA Hamayan
- 10:25-11:25 タヒチアン 水野梨絵
- 11:40-12:25 BODY PUMP Hamayan
- 12:40-13:40 BODY COMBAT 山田龍王
- 13:55-14:25 セルフコンディショニング 嶋田祐子
- 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
- 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 テトックスヨガ【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】
- 19:15-20:00 BODY BALANCE 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
〈1.2週目〉
サイクル×ミュージック(予約)
〈3.4.5週目〉
身体コンディショニング(予約なし)

- 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
- 15:55-16:25 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/身体コンディショニング Hamayan 予
- 11:40-12:25 コアトレヨガ suiko 予
- 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

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9月

更新日
2025/8/23

Friday

ACTIVE STUDIO A
- 9:45-10:30 エアロ初級 YUKI
- 10:45-11:30 BODY ATTACK #うっちー
- 11:45-12:30 BODY PUMP 不破
- 12:55-13:55 フラダンス 水町知美
- 14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子
- 15:25-16:15 ダンスミックス YASU-CHIN
- 16:30-17:30 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照
- 19:00-19:30 Lesmills CORE HATTY
- 19:45-20:30 X55 Akiko
- 内容変更 20:45-21:45 BODY COMBAT HATTY

Studio HERBS
- 9:30-10:30 モーニングヨガ 須藤 美菜
- 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
- 13:00-13:45 リフレッシュフローヨガ Mayumi
- 14:05-15:05 イシュタヨガ【中級】 YOSHIKO
- 15:15-16:15 イシュタヨガ【初級】 YOSHIKO
- 16:35-17:35 美彩心 Akiko
- 女性専用 コラーゲンレッスン 17:45-19:10 岩盤浴【出入り自由】
- 女性専用 コラーゲンレッスン 19:35-20:20 姿勢改善ヨガ MANA
- 20:35-21:20 筋膜リリース MANA

MARINE PARK
- 10:00-10:45 SUP YOGA デトックス HIROMI 予
- 11:00-11:45 SUP YOGA リラックスフロー HIROMI 予
- 15:05-15:35 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 Relax Rinako 予

ACTIVE STUDIO B
- 10:45-11:30 ボールピラティス 須藤 美菜
- 11:50-12:35 RPM #うっちー 予
- 12:50-13:35 ミュージックフローヨガ フクダハナミ
- 15:15-16:00 ボールピラティス shima 予
- 16:15-17:15 姿勢改善ヨガ shima
- 17:50-18:20 Sprint VR
- 18:30-19:20 RPM VR
- 19:45-20:30 Lesmills SHAPES HATTY
- 21:00-21:30 RPM VR

Saturday

ACTIVE STUDIO A
- 10:00-10:45 アイソレ強化 kazuki
- 11:00-12:00 DANCE cover kazuki
- 12:15-13:00 MEGADANZ 野々田 好
- 13:25-14:10 UBOUND あかね
- 14:25-15:25 BODY COMBAT 神近
- 15:45-16:45 BODY ATTACK HATTY
- 17:00-18:00 BODY PUMP HATTY
- 18:30-19:30 ヒップホップスクール(中上級) yusei

Studio HERBS
- 10:00-11:00 フローヨガ TORI
- 女性専用 コラーゲンレッスン 11:15-12:15 パワーヨガ TORI
- 12:30-13:30 リラックスヨガ TORI
- 13:45-14:30 ホイールヨガ【低温】 野々田　好 予
- 14:55-15:40 ヴィンヤサヨガ MANA
- 女性専用 コラーゲンレッスン 16:00-16:45 シンプルヨガ Mayumi
- 17:00-18:00 Sunset ヨガ Mayumi

MARINE PARK
- 12:30-13:15 背泳ぎ&平泳ぎ初級 玉造誠仁
- 13:30-14:15 アクアサーキット 山田龍王
- 14:30-15:30 【有料】泳法スクール 山田龍王
- 16:00-16:45 SUP ボディケア MANA 予
- 【有料】泳法スクール 参加費:￥550 ※別紙参照

ACTIVE STUDIO B
- 10:15-11:00 ミュージックフローヨガ フクダハナミ
- 11:20-12:05 CYCLE×ミュージック フクダハナミ 予
- 12:30-13:00 Lesmills CORE あかね
- 13:15-14:00 Lesmills DANCE Risa
- 14:45-15:30 THE TRIP VR
- 16:00-16:30 Sprint VR
- 16:40-17:25 THE TRIP VR
- 17:35-18:20 THE TRIP VR
- 18:25-18:55 Sprint 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
- 担当変更 9:20-10:05 UBOUND #うっちー
- 10:15-11:00 BODY ATTACK #うっちー
- 11:15-12:15 SALSATION® 岡田おりえ
- 12:30-13:30 ヒップホップ初級 yusei
- 13:45-14:45 UBOUND 神近
- 15:05-15:50 Lesmills TONE 坂牧 めぐみ
- 16:05-17:05 BODY PUMP 坂牧 めぐみ

Studio HERBS
- 10:00-10:45 セルフコンディショニング 嶋田祐子 予
- 11:00-11:45 ピラティス 嶋田祐子 予
- 12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA
- 女性専用 コラーゲンレッスン
- 13:35-14:35 スローフローヨガ SACHI
- 14:55-15:55 デトックスヨガ TORI
- 16:10-17:10 ストレッチヨガ TORI

MARINE PARK
- 13:00-13:45 アクアビクス 近藤求
- 15:00-16:00 SUPYOGA アクティブ SACHI 予
- 16:10-17:10 SUPYOGA Deep Relax SACHI 予

ACTIVE STUDIO B
- 10:00-10:50 RPM VR
- 11:15-12:00 RPM #うっちー 予
- 12:45-13:30 THE TRIP VR
- 13:45-14:35 RPM VR
- 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

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。
- ●会員種別がAQUA STYLEの方はご利用いただけません。

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

サイトQRコードはこちらです！！

- ・ACTIVE 定員30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 11名　・Functional Roller Pilates®・ピラティス ・ボールピラティス・ヨガ系レッスン18名LesmillsCORE・LesmillsSHAPES定員15名
- ・HERBS 定員25名　ホイール定員 14名
- ・MARINEPARK　SUPYOGA 定員10名 パワーストレッチ10名
- ※ 予 マークのついているレッスンはWEB予約が必要となります。WEB予約サイトからご予約をお願い致します。

※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。