BEST STYLE FITNESS新浦安　2024年4月

更新日
2024/4/7

Monday

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:30 SALSATION® YUKI
- 11:45-12:30 BODY PUMP 井尻
- 12:50-13:35 BODY COMBAT 井尻
- NEW 13:55-14:55 UBOUND 野々田 好
- 15:10-15:55 バレエ基礎 嶋田祐子
- 17:00-18:30 空手道 ※別紙参照（館内掲示）
- 20:00-20:45 Strength Development 大颯
- 21:05-21:50 BODY ATTACK 川口 真人

Studio HERBS
- 10:00-11:30 岩盤浴【出入り自由】
- 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 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

CYCLE STUDIO
- 10:30-11:20 RPM VR
- 11:40-12:10 Sprint VR
- 12:25-13:10 THE TRIP VR
- 13:25-13:55 Sprint VR
- 14:10-14:40 GRIT VR
- 14:55-15:55 BODY BALANCE VR
- 19:10-19:40 Sprint VR
- 19:55-20:45 RPM VR
- 21:05-21:50 KIMAX 大颯

Tuesday

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
- 9:30-10:30 MEGADANZ mii
- 時間変更 10:45-11:35 ダンスエアロ mii
- 時間変更 11:50-12:40 エアロビクス中級 mii
- NEW 13:05-13:35 LesmillsCORE 大颯
- NEW 14:00-14:45 Strength Development 大颯
- 15:00-15:45 BODY COMBAT 川口真人
- 17:00-18:30 空手道 ※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
- 時間変更 10:55-11:40 ハタヨガ みき
- NEW 11:55-12:40 ピラティス 須藤 美菜
- 時間変更 12:50-13:35 肩こり解消ヨガ おゆみ
- 13:45-14:30 BODYBALANCE 川口 真人
- 14:45-15:30 ポイールヨガ 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
- NEW 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 SUPYOGA アクティブ おゆみ 予
- 18:00-18:45 SUPYOGA 肩こり解消 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 BODY BALANCE VR
- 11:00-12:00 BODY ATTACK VR
- 12:20-13:10 RPM VR
- 13:25-13:55 Lesmills barre VR
- 14:30-15:00 GRIT VR
- 15:30-16:20 RPM VR
- 16:35-17:05 Sprint VR
- 17:25-18:25 BODY BALANCE VR
- 19:00-19:45 BODY ATTACK VR
- 21:15-22:00 KIMAX 大颯

Thursday

ACTIVE STUDIO
- 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
- 13:55-14:40 ピラティス 嶋田祐子
- 15:00-16:15 バレエ初級 嶋田祐子
- バレエシューズ 持参して下さい
- 16:45-17:45 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照
- 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
- 12:35-13:35 骨盤ヨガ suiko
- 13:50-14:50 ボディメイクヨガ suiko
- 15:10-16:10 リラックスヨガ AKKO
- 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 BODYBALANCE 桜井美恵
- 20:15-21:00 アロマヨガ 桜井美恵
- NEW 21:15-21:45 ポイールストレッチ 桜井美恵 予

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
- 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 THE TRIP VR
- 12:40-13:30 RPM VR
- 13:45-14:15 Sprint VR
- 14:30-15:30 BODY COMBAT VR
- 15:40-16:40 BODY ATTACK VR
- 17:00-17:45 THE TRIP VR
- 17:55-18:45 RPM VR
- 18:55-19:25 Sprint 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　2024年4月

更新日
2024/4/7

Friday

ACTIVE STUDIO
- 9:45-10:30 エアロ初級 YUKI
- 10:50-11:35 BODYPUMP 不破
- 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
- 16:30-17:30 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照
- 19:00-19:30 LesmillsCORE HATTY
- 19:45-20:30 X55 Akiko
- 20:45-21:30 BODY COMBAT HATTY

Studio HERBS
- NEW 9:30-10:30 ヨガ&ピラティス 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
- 13:05-13:50 リフレッシュフローヨガ Mayumi
- NEW 14:05-15:05 イシュタヨガ【中級】 YOSHIKO
- NEW 15:15-16:15 イシュタヨガ【初級】 YOSHIKO
- 時間変更 16:35-17:35 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 姿勢改善ヨガ MANA
- 20:40-21:25 筋膜リリース 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
- 10:00-10:45 BODYBALANCE VR
- 11:00-11:30 Sprint VR
- 11:45-12:15 Lesmills barre VR
- 12:30-13:30 BODY COMBAT VR
- 13:45-14:35 RPM VR
- 14:50-15:20 GRIT VR
- 15:35-16:35 BODY COMBAT VR
- 16:50-17:35 THE TRIP VR
- 17:50-18:20 Sprint VR
- 18:50-19:40 RPM VR

Saturday

ACTIVE STUDIO
- NEW 10:50-11:20 全身シェイプアップ 大颯
- NEW 11:40-12:10 LesmillsCORE 大颯
- 時間変更 12:25-13:10 Strength Development 不破
- NEW 13:25-14:25 UBOUND 神近
- NEW 14:40-15:40 BODY COMBAT 神近
- NEW 15:55-16:40 POWER CARDIO 神近
- 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

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
- NEW 12:40-13:40 ヨガストレッチ TORI
- 女性専用 白/ピンクバンドのみ 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
- 10:00-10:30 Sprint VR
- 10:40-11:30 RPM VR
- 11:45-12:30 THE TRIP VR
- 12:45-13:30 BODY BALANCE VR
- 13:45-14:30 BODY COMBAT VR
- 14:45-15:30 KIMAX 大颯
- 16:00-16:30 GRIT VR
- 16:40-17:25 BODY BALANCE VR
- 17:35-18:20 THE TRIP VR
- 18:25-18:55 Sprint VR
- 19:00-19:50 RPM VR

Sunday

ACTIVE STUDIO
- 10:00-11:00 ZUMBA 河野美帆
- 11:15-12:15 SALSATION® 岡田おりえ
- NEW 12:30-13:30 ヒップホップ初級 yusei
- NEW 13:45-14:30 POWER 神近
- 14:50-15:35 BODYCOMBAT 井尻 翔秦
- NEW 15:55-16:40 UBOUND 神近

Studio HERBS
- 時間変更 10:00-10:45 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 おゆみ
- 14:50-15:50 テトックスヨガ TORI
- 16:10-16:55 ヨガストレッチ TORI

MARINE PARK
- 13:00-13:45 アクアビクス 近藤求
- 15:00-15:45 SUP YOGA Basic おゆみ 予
- 16:00-16:45 SUP YOGA Relax おゆみ 予

CYCLE STUDIO
- 10:00-10:50 RPM VR
- 11:00-11:30 Sprint VR
- 11:45-12:35 RPM VR
- 12:45-13:30 THE TRIP VR
- 13:40-14:25 BODY BALANCE VR
- 14:50-15:35 ボクシング×トレーニング 神近
- 16:00-16:45 BODY ATTACK VR
- 16:55-17:40 BODY BALANCE 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10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。

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・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)・VR10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。