BEST STYLE FITNESS新浦安　ゴールデンウイークスケジュール

更新日
2024/3/18

4月29日(月)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- EVENT 10:30-11:30 HIPHOP基礎 kazuki
- 11:45-12:30 BODY PUMP 井尻 予
- 12:50-13:35 BODY COMBAT 井尻 予
- 13:55-14:55 UBOUND 野々田 好 予
- EVENT 15:10-16:25 バレエ振付 覚えられるように 嶋田祐子
- 17:00-18:30 空手道 ※別紙参照 (館内掲示)

Studio HERBS
- EVENT 9:55-10:40 パワーヨガ ～フリッジにトライ～ YOSHIKO
- EVENT 10:55-11:40 月礼拝&ヨガニドラ 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】

MARINE PARK
- 14:30-15:15 背泳ぎ&平泳ぎ 初級 玉造誠仁

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

5月1日(水)

ACTIVE STUDIO
- 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
- 13:05-13:35 LesmillsCORE 大颯
- 14:00-14:45 Strength Development 大颯
- 15:00-16:00 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
- EVENT 9:30-10:30 朝の太陽礼拝 ヴィンヤサヨガ LALA
- EVENT 10:40-11:40 ボールピラティス LALA
- 11:55-12:40 ピラティス 須藤 美菜
- 12:50-13:30 肩こり解消ヨガ おゆみ
- 13:40-14:25 BODYBALANCE 川口 真人
- 14:45-15:45 ホイールヨガ 桜井美恵 予
- 16:00-16:45 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 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

5月2日(木)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA Hamayan
- 10:25-11:25 タヒチアン 水野梨絵
- 11:40-12:25 BODYPUMP Hamayan
- 12:40-13:40 BODYCOMBAT 山田龍王
- EVENT 13:55-14:40 バレエ鑑賞会 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
- 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】
- 18:00-18:45 岩盤浴 【出入り自由】
- 19:00-19:45 肩こり解消ヨガ おゆみ
- 20:00-20:45 ほぐし整えヨガ おゆみ

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
- 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

5月3日(金)

ACTIVE STUDIO
- 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
- EVENT 14:10-15:10 ラテン格闘技 松本美賀子×HATTY
- 15:30-16:15 ダンスミックス YASU-CHIE
- 16:30-17:30 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照

Studio HERBS
- 10:50-11:35 美尻トレ ×筋膜リリース 大颯
- 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
- 14:05-15:05 ベーシックヨガ TORI
- 15:15-16:15 デトックスヨガ TORI
- 女性専用 白/ピンクバンドの
- 16:35-17:35 美彩心 Akiko
- 17:45-19:10 岩盤浴 【出入り自由】

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

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

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　ゴールデンウイークスケジュール

更新日
2024/3/18

5月4日(土)

ACTIVE STUDIO
- 10:50-11:20 美尻トレ 大颯
- 11:40-12:10 LesmillsCORE 大颯
- 12:25-13:10 Strength Development 不破
- 13:25-14:25 UBOUND 神近 予
- 14:40-15:40 BODY COMBAT 神近
- 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
- EVENT 11:20-12:20 バランス祭り#2 TORI
- 12:40-13:40 ヨガストレッチ TORI
- 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

5月5日(日)

ACTIVE STUDIO
- 10:00-11:00 ZUMBA 河野美帆
- EVENT 11:15-12:15 BODYPUMP 鈴木陽×HATTY 予
- EVENT 12:35-13:20 LesmillsCORE 鈴木陽×HATTY 予
- EVENT 13:45-14:30 BODYCOMBAT 神近×HATTY 予
- 14:50-15:35 POWER 神近
- 15:55-16:40 UBOUND 神近 予

Studio HERBS
- EVENT 10:00-10:45 背骨のS字カーブを活かすピラティス 嶋田祐子 予
- EVENT 11:00-11:45 股関節コンディショニング 嶋田祐子 予
- 12:15-13:00 骨盤ヨガ MANA
- 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 デトックスヨガ 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 BODY COMBAT VR
- 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

5月6日(月)

ACTIVE STUDIO
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:30 SALSATION® YUKI
- 11:45-12:30 BODY PUMP 不破
- 12:50-13:35 BODY COMBAT 神近
- 13:55-14:55 UBOUND 野々田 好 予
- EVENT 15:15-16:15 ボードヨガ おゆみ
  - ★有料レッスン フロント予約 4/29～予約開始 定員 ： 7名
- 17:00-18:30 空手道 ※別紙参照 (館内掲示)

Studio HERBS
- 10:00-10:45 肩こり解消ヨガ おゆみ
- 11:00-11:45 ほぐし整えヨガ おゆみ
- 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】

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

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

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！！

※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)・VR10名】
- ・HERBS 定員25名　ホイール定員14名　土日祝は一部予約制　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。