BEST STYLE FITNESS新浦安 2024年11月

更新日
2024/10/16

Monday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:30-10:15 ZUMBA 松本美貴子	9:30-10:15 ホイールヨガ 野々田 好 予	10:00-10:45 SUPYOGA アライメント Rinako 予	10:30-11:15 LesmillsSHAPES HATTY
10:30-11:30 SALSATION® YUKI	10:30-11:30 パワーヨガ 野々田 好	10:55-11:40 SUPYOGA アクティブ Rinako 予	11:40-12:10 Lesmils CORE HATTY
11:50-12:35 UBOUND 野々田 好	12:00-13:00 アクティブヨガ 金子守男		12:25-13:10 THE TRIP VR
12:55-13:40 BODY COMBAT HATTY	13:15-14:00 ベーシックヨガ 金子守男		13:25-13:55 Sprint VR
13:55-14:55 BODY PUMP HATTY		14:30-15:15 背泳ぎ＆平泳ぎ 初級 玉造誠仁	14:10-14:40 Sprint VR
	14:45-15:30 ピラティス 盛園		14:55-15:45 RPM VR
15:15-16:00 バレエ基礎 嶋田祐子	15:45-16:45 リラックスヨガ 盛園		
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)	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】		16:35-17:05 Sprint VR
	18:00-19:15 岩盤浴 【出入り自由】		17:25-18:15 RPM VR
			19:10-19:40 RPM VR
20:00-20:45 BODY COMBAT 本山 裕明	20:00-20:45 BODYBALANCE 川口 真人	19:45-20:30 SUPYOGA ベーシック おゆみ 予	19:55-20:40 THE TRIP VR
21:00-21:45 BODY ATTACK 本山 裕明	21:00-21:45 ほぐし整えヨガ おゆみ		

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	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:30-10:30 MEGADANZ mii	9:30-10:30 やさしい パワーヨガ みき		10:00-10:45 太陽礼拝 LALA
10:45-11:35 ダンスエアロ mii	10:45-11:45 ハタヨガ みき	10:30-11:15 SUPYOGA ベーシック おゆみ 予	11:00-11:45 ポールピラティス LALA 予
11:50-12:40 エアロビクス中級 mii	11:55-12:40 ベーシックヨガ HIROMI	11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ 予	12:20-13:05 THE TRIP VR
13:00-13:45 BODY ATTACK あかね	12:50-13:35 肩こり解消ヨガ おゆみ		13:25-13:55 Sprint VR
14:00-14:45 BODY PUMP 不破	13:50-14:35 BODYBALANCE 川口 真人		14:30-15:00 Sprint VR
15:00-16:00 BODY COMBAT 川口真人	14:50-15:35 ホイールヨガ 桜井美恵 予		15:30-16:20 RPM VR
	15:50-16:35 アロマヨガ 桜井美恵		16:35-17:05 Sprint VR
17:00-18:30 空手道 ※別紙参照 (館内掲示)	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】	17:00-17:45 SUP YOGA ベーシック おゆみ 予	17:25-18:15 RPM VR
	18:00-19:00 岩盤浴コラーゲン 【出入り自由】	18:00-18:45 SUP YOGA リラックス おゆみ 予	
	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	19:20-19:50 コンバットアクア 山田龍王	19:15-19:45 Lesmils CORE HATTY
19:30-20:00 UBOUND 神近			
20:15-21:00 BODY COMBAT HATTY	20:15-21:00 ミュージックヨガ フクダハナミ	20:00-20:45 アクアサーキット 山田龍王	
21:15-22:00 BODYJAM 山田 龍王	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		21:15-22:00 カラダすっきり改善 HATTY

Thursday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:30-10:15 ZUMBA Hamayan	女性専用 白/ピンクバンドのみ 10:00-10:45 フローヨガ 【低温】 TORI		
10:25-11:25 タビチアン 水野梨絵	２５～30℃ 11:10-12:10 デトックスヨガ 【低温】 TORI	10:30-11:15 SUPYOGA アクティブ おゆみ 予	10:35-11:20 サイクル×ミュージック Hamayan
11:40-12:25 BODYPUMP Hamayan		11:25-12:10 SUPYOGA リラックス おゆみ 予	11:40-12:25 THE TRIP VR
12:40-13:40 BODYCOMBAT 山田龍王	12:35-13:35 骨盤ヨガ suiko		12:40-13:30 RPM VR
13:55-14:40 ピラティス 嶋田祐子	13:50-14:50 筋膜リリースヨガ suiko	14:00-14:30 アクアビクス 山田龍王	13:45-14:15 Sprint VR
		14:40-15:10 アクアHIIT 山田龍王	14:30-15:15 THE TRIP VR
15:00-16:15 バレエ初級 嶋田祐子	15:10-16:10 リラックスヨガ AKKO	15:15-15:45 クロール初級 山田龍王	
バレエシューズ 持参して下さい		15:50-16:20 クロール中級 山田龍王	15:40-16:30 RPM VR
16:45-17:45 空手道 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照	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】	17:00-17:45 SUPYOGA ベーシック おゆみ 予	17:00-17:45 THE TRIP VR
	18:00-19:00 岩盤浴 【出入り自由】	18:00-18:45 SUPYOGA 肩こり解消 おゆみ 予	17:55-18:45 RPM VR
19:30-20:00 ステップ初級 橋本浩貴	19:15-20:00 ホイールヨガ 桜井美恵 予		19:00-19:50 RPM VR
20:15-21:00 ダンスエアロ 橋本浩貴	20:15-21:00 アロマヨガ 桜井美恵	20:00-20:45 アクアビクス 坂上加奈子	20:10-20:55 THE TRIP VR
21:15-22:00 MEGADANZ 橋本浩貴			

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11月

更新日
2024/10/16

Friday

ACTIVE STUDIO	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
9:45-10:30 エアロ初級 YUKI	9:30-10:30 ヨガ&ピラティス 須藤 美菜	10:00-10:45 SUP YOGA デトックス HIROMI 予	10:00-10:50 RPM VR
10:50-11:35 BODYPUMP 不破	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 HIROMI 予	11:00-11:45 バレトン 須藤 美菜
11:50-12:20 コアトレーニング 不破	12:00-12:45 ほぐし整えヨガ Mayumi		時間変更 12:30-13:15 CYCLE×MUSIC フクダハナミ
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		13:45-14:30 THE TRIP VR
14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子	14:05-15:05 イシュタヨガ 【中級】 YOSHIKO	15:00-15:30 パワーストレッチ 坂上加奈子 予	14:50-15:20 Sprint VR
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	15:30-16:20 RPM VR
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		16:50-17:35 THE TRIP VR
	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
時間変更 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	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
1月よりNEW インストラクター 調整中	10:00-11:00 フローヨガ TORI		10:00-10:30 Sprint VR
	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
	12:30-13:30 ヨガストレッチ TORI		11:45-12:30 THE TRIP VR
13:25-14:10 UBOUND 神近			12:45-13:35 RPM VR
14:25-15:25 BODY COMBAT 神近	14:55-15:40 ヴィンヤサヨガ MANA 予		13:40-14:10 Sprint VR
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 山田龍生	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	Studio HERBS	MARINE PARK	CYCLE STUDIO
NEW 10:15-11:00 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		11:45-12:35 RPM VR
	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	内容変更 12:45-13:30 BODY COMBAT HATTY
13:45-14:45 UBOUND 神近	13:30-14:30 スローフローヨガ SACHI		NEW 13:45-14:30 カラダすっきり改善 HATTY
15:05-16:05 BODY ATTACK 坂牧 めぐみ	14:50-15:50 デトックスヨガ TORI	15:00-16:00 SUP YOGA アクティブ SACHI 予	14:50-15:35 THE TRIP VR
16:25-17:10 BODY PUMP 坂牧 めぐみ	16:05-16:50 ヨガストレッチ TORI	16:10-17:10 SUP YOGA Deep Relax SACHI 予	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。
- ●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・UBOUND・X55 ・ステップ初級定員 25名　バレエ定員16名　LesmillsCORE・LesmilSHAPES定員15名

・CYCLE VR10名　CYCLEレッスン定員15名　ポールピラティス・バレトン・太陽礼拝定員13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　マーク 予 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。