BEST STYLE FITNESS新浦安　クリスマススケジュール

更新日
2024/11/30

12/19(木)

ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 X'mas de 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
- 13:55-14:40 ピラティス 嶋田祐子
- EVENT 15:00-16:30 アンサンブルを整えよう 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 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 筋膜リリースヨガ 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】（女性専用 白/ピンクバンドのみ）
- 18:00-19:00 岩盤浴【出入り自由】
- 19:15-20:00 ホイールヨガ 桜井美恵 予
- 20:15-21:00 アロマヨガ 桜井美恵

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 X'mas RIDE Hamayan
- 11:40-12:25 THE TRIP VR
- 12:40-13:30 RPM 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 ボールピラティス はづき 予
- 20:00-20:45 DEEPリラックスヨガ はづき

12/20(金)

ACTIVE STUDIO A
- 9:45-10:30 エアロ初級 YUKI
- 10:50-11:35 BODYPUMP 不破
- 11:50-12:20 コアトレーニング 不破
- EVENT 12:55-13:55 Mela Kalikimaka 水町知美
- 14:10-15:10 SALSATION® 松本美賀子
- EVENT 15:30-16:15 DANCE MIX HAPPY X'MAS 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
- 20:45-21:45 BODY COMBAT HATTY

Studio HERBS
- 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
- 13:00-13:45 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 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）
- 19:35-20:20 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 HIROMI 予
- 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

ACTIVE STUDIO B
- 10:00-10:50 RPM VR
- 11:00-11:45 バレトン 須藤 美菜
- 12:30-13:15 CYCLE×MUSIC フクダハナミ
- 13:45-14:30 THE TRIP VR
- 15:00-15:45 ポールピラティス shima 予
- 16:00-16:45 姿勢改善ヨガ shima
- 17:00-17:30 Sprint VR
- 17:50-18:20 Sprint VR
- 18:30-19:20 RPM VR
- 19:45-20:30 LesmillsSHAPES HATTY
- 21:00-21:30 RPM VR

12/21(土)

ACTIVE STUDIO A
- 新曲発表 13:10-14:10 UBOUND 神近×あかね 予
- 14:25-15:25 BODY COMBAT 神近
- 新曲発表 15:45-16:45 BODY ATTACK HATTY×あかね 予
- 新曲発表 17:00-18:00 BODY PUMP HATTY×不破 予
- 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 白/ピンクバンドのみ）
- 11:15-12:15 パワーヨガ TORI
- 12:30-13:30 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

ACTIVE STUDIO B
- 10:00-10:30 Sprint VR
- 10:40-11:30 RPM VR
- 11:45-12:30 THE TRIP VR
- 12:45-13:35 RPM VR
- 13:40-14:10 Sprint VR
- 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
- 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

- 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 VR10名　CYCLEレッスン定員14名
  ボールピラティス・ヨガ系レッスン定員　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　※Web予約のみ

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
ヨガ系	調整系	筋力トレーニング系	インドアバイク	格闘技

BEST STYLE FITNESS新浦安　クリスマススケジュール

更新日
2024/11/30

12/22(日)

ACTIVE STUDIO A
- 10:15-11:00 LesmillsSHAPES HATTY
- 11:15-12:15 SALSATION® 岡田おりえ
- 12:30-13:30 ヒップホップ初級 yusei
- 新曲発表 13:45-14:45 BODYCOMBAT 神近×HATTY 予
- 15:05-16:05 BODY ATTACK 坂牧 めぐみ
- 16:25-17:10 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 白/ピンクバンドのみ
- 13:35-14:35 スローフローヨガ SACHI
- 14:50-15:50 デトックスヨガ TORI
- 16:05-16:50 ヨガストレッチ TORI

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

ACTIVE STUDIO B
- 10:00-10:50 RPM VR
- 11:00-11:30 Sprint VR
- 11:45-12:35 RPM VR
- 12:45-13:15 Lesmils CORE HATTY
- 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
- 18:50-19:20 Spint VR

12/23(月)

ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美賀子
- 10:30-11:30 SALSATION® YUKI
- 11:50-12:35 UBOUND 野々田 好
- 12:55-13:40 BODY COMBAT HATTY
- 13:55-14:55 BODY PUMP HATTY
- EVENT ★ 15:10-16:10 アンサンブル発表会 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
- 9:30-10:15 ホイールヨガ 野々田 好 予
- 10:30-11:30 パワーヨガ 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
- 10:30-11:15 LesmillsSHAPES HATTY
- 11:40-12:10 Lesmils CORE HATTY
- 12:25-13:10 THE TRIP VR
- 13:30-14:15 ボールピラティス はづき 予
- 14:30-15:15 骨盤メンテナスヨガ はづき
- 16:35-17:05 Sprint VR
- 17:25-18:15 RPM VR
- 19:10-19:40 RPM VR
- 19:55-20:40 THE TRIP VR

12/25(水)

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
- 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 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
- EVENT ★ 10:00-10:45 yoga＋ LALA
- EVENT ★ 11:00-11:45 ballpilates LALA 予
- 12:20-13:05 THE TRIP VR
- 13:25-13:55 Sprint VR
- 14:30-15:00 Sprint VR
- 15:30-16:20 RPM VR
- 16:35-17:05 Sprint VR
- 17:25-18:15 RPM VR
- 19:15-19:45 Lesmils CORE HATTY
- 21:15-22:00 カラダすっきり改善 HATTY

クリスマスイベント
12/19(木)～12/25(水) の期間

左上に「帽子のマーク」がついているレッスンは
インストラクターが仮装をして行います！
ぜひ仮装をしてご参加ください！

EVENT こちらのマークのついているプログラムは
クリスマス限定の特別レッスンです！

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！！