BEST STYLE FITNESS新浦安　ゴールデンウィークスケジュール

更新日
2025/4/11

4/30(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
- EVENT 15:00-16:00 BODY COMBAT 川口真人×HATTY 予
- 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 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
- 9:40-10:40 Functional Roller Pilates® LALA 予
- 10:50-11:50 ポールピラティス LALA 予
- 12:15-12:45 Lesmills CORE あかね
- 13:00-13:45 RPM Kiyoka
- 14:05-14:50 POP Pilates Kiyoka
- 15:05-15:50 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 Lesmils CORE HATTY
- 21:15-22:00 Lesmills SHAPES HATTY

5/1(木)

ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 ZUMBA Hamayan
- 10:25-11:25 タヒチアン 水野梨絵
- EVENT 11:40-12:25 BODYPUMP Hamayan×不破
- 12:40-13:40 BODYCOMBAT 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 ～キッズクラス～ ※4～6歳 ※別紙参照
- 19:15-20:00 エアロ初・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 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
- 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 BODYBALANCE 桜井美恵
- 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 サイクル×ミュージック Hamayan
- 11:40-12:10 Lesmills DANCE あかね
- 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

5/2(金)

ACTIVE STUDIO A
- 9:45-10:30 エアロ初級 YUKI
- 10:45-11:30 BODYATTACK #うっちー
- 11:45-12:30 BODYPUMP 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
- 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
- EVENT 20:45-21:45 BODYATTACK 川口真人×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 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 SUP YOGA Active Rinako 予
- 20:55-21:40 SUP YOGA Relax Rinako 予

ACTIVE STUDIO B
- 10:45-11:30 ピラティス 須藤 美菜
- 11:50-12:35 RPM #うっちー
- 12:45-13:30 CYCLE×MUSIC フクダハナミ
- 13:45-14:30 ミュージックフローヨガ フクダハナミ
- 15:15-16:00 ポールピラティス shima 予
- 16:15-17:00 姿勢改善ヨガ shima
- 17:50-18:20 Sprint VR
- 18:30-19:20 RPM VR
- 19:45-20:30 LesmillsSHAPES HATTY
- 21:00-21:30 RPM VR

ゴールデンウィークイベントクラス

- **4/30(水) 15:00-16:00**
  BODYCOMBAT 川口真人×HATTY
- **5/1(木) 11:40-12:25**
  BODYPUMP　hamayan×不破
- **5/2(金) 20:45-21:45**
  BODYATTACK 川口真人×HATTY

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　ゴールデンウィークスケジュール

更新日
2025/4/11

5/3(土)

ACTIVE STUDIO A
- 11:00-12:00 DANCE cover MINAMI
- 12:15-13:00 ポルドブラ MINAMI
- 13:25-14:10 Lesmills DANCE Risa
- 14:25-15:25 UBOUND 神近
- EVENT 15:45-16:45 BODYCOMBAT HATTY×神近 予
- EVENT 17:00-18:00 全身トレーニング HATTY×神近 予
- 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 フローヨガ TORI
- EVENT 11:15-12:15 バランス祭り#3 TORI
- 12:30-13:30 リラックスヨガ 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
- EVENT 11:00-12:00 ストレッチポールヨガ suiko 予
- EVENT 12:15-13:15 ポールピラティス suiko 予
- 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

5/4(日)

ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 Lesmills SHAPES HATTY
- EVENT 12:30-13:30 テーマパーク HIPHOP yusei
- 13:45-14:45 UBOUND 神近
- 15:05-16:05 BODY ATTACK 坂牧 めぐみ
- 16:25-17:10 BODY PUMP 坂牧 めぐみ

Studio HERBS
- 10:00-11:30 全身整え 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
- アロマイベント 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
- アロマイベント 15:00-16:00 SUP YOGA アクティブ SACHI 予
- アロマイベント 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
- 12:45-13:30 THE TRIP VR
- 13:45-14:45 MEGADANZ 野々田 好
- 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

5/5(月)

ACTIVE STUDIO A
- EVENT 9:15-10:15 Fit Hop 松本美賀子×YUKI
- EVENT 10:30-11:15 Lesmills DANCE あかね×Risa
- EVENT 11:35-12:35 UBOUND 野々田 好×あかね 予
- EVENT 12:50-13:50 BODYATTACK HATTY×あかね 予
- EVENT 14:05-15:05 BODYPUMP HATTY×不破 予
- EVENT 15:20-16:20 BODYCOMBAT HATTY×神近 予
- 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)

Studio HERBS
- 9:30-10:15 ホイールヨガ リフレッシュ 野々田 好 予
- 10:30-11:15 フロースタイルヨガ 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】
- 18:00-19:00 岩盤浴【出入り自由】

MARINE PARK
- 14:30-15:15 背泳ぎ＆平泳ぎ 初級 玉造誠二

ACTIVE STUDIO B
- 10:40-11:25 Lesmills SHAPES HATTY
- 11:40-12:10 Lesmills CORE HATTY
- 13:00-13:50 RPM VR
- 14:00-14:45 THE TRIP VR
- 15:00-15:50 RPM VR
- 16:00-16:30 Sprint VR
- 17:25-18:15 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13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。

ゴールデンウィークイベントクラス

- **5/3(土)11:15-12:15**
  バランス祭り#3　TORI
- **10:00-11:00 ストレッチポールヨガ**
  11:15-12:15 ポールピラティス suiko
- **15:45-16:45 BODYCOMBAT**
  HATTY×神近
- **17:00-18:00 全身トレーニング**
  HATTY×神近

- **5/4(日) 12:30-13:30**
  テーマパークHIPHOP yusei

- **5/5 (月) 9:15-10:15 Fit HOP**
  松本美賀子×YUKI
- **10:30-11:15 LesmillsDANCE**
  あかね×Risa
- **11:35-12:35 UBAUND**
  野々田 好×あかね
- **12:50-13:50 BODYATTACK**
  HATTY×あかね
- **14:05-15:05 BODYPUMP**
  HATTY×不破
- **15:20-16:20 BODYCOMBAT**
  HATTY×神近

アロマイベント
5/4(日) 13:35-14:35
スローフローヨガ　SACHI
- **15:00-16:00、16:10-17:10**
  SUPYOGA　SACHI

・ACTIVE 定員30名　BODYPUMP・UBOUND・全身トレーニング・X55 ・ステップ初級定員 25名　バレエ定員16名

・CYCLE 定員13名　ポールピラティス・LesmillsCORE・LesmillsSHAPES・ダンスレッスン・ヨガレッスン定員 15名　Functional Roller Pilates®・ピラティス定員14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

※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。

※ 予 マークのレッスンは予約が必要となります。