BEST STYLE FITNESS新浦安 2025年1月～3月

更新日
2024/12/2

Monday

ACTIVE STUDIO A
- 9:30-10:15 ZUMBA 松本美貴子
- 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
- 15:15-16:00 バレエ基礎 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
- NEW 16:15-16:45 バレエ基礎センター 嶋田祐子
- 15:15～のバレエ基礎、参加した方のみ参加可
- 17:25-18:15 RPM VR
- 19:10-19:40 RPM VR
- 19:55-20:40 THE TRIP VR

Tuesday

ACTIVE STUDIO A / Studio HERBS / MARINE PARK / ACTIVE STUDIO B

Wednesday

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)
- 担当変更 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
- 内容変更 9:45-10:30 Functional Roller Pilates® LALA (予)
- 時間変更 10:45-11:45 ボールピラティス LALA (予)
- NEW 12:15-12:45 Lesmils CORE あかね
- 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

Thursday

ACTIVE STUDIO A
- 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
- 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
- 時間変更 10:00-11:00 フローヨガ 【低温】 TORI (女性専用 白/ピンクバンドのみ)
- ２５～30℃
- 時間変更 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 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 サイクル×ミュージック Hamayan
- NEW 11:40-12:10 Lesmils CORE あかね
- 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

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

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 2025年1月～3月

更新日
2024/12/2

Friday

ACTIVE STUDIO A	Studio HERBS	MARINE PARK	ACTIVE STUDIO B
9:45-10:30 エアロ初級 YUKI	内容変更 9:30-10:30 モーニングヨガ 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	内容変更 11:00-11:45 ピラティス 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		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	15:00-15:45 ポールピラティス shima 予
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	16:00-16:45 姿勢改善ヨガ shima
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 女性専用 白/ピンクバンドのみ		17:00-17:30 Sprint VR
	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
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 A	Studio HERBS	MARINE PARK	ACTIVE STUDIO B
NEW 10:30-11:00 機能改善ヨガ MINAMI	10:00-11:00 フローヨガ TORI 女性専用 白/ピンクバンドのみ		10:00-10:30 Sprint VR
NEW 11:15-12:00 ZUMBA MINAMI	11:15-12:15 パワーヨガ TORI		10:40-11:30 RPM VR
NEW 12:15-13:00 ポルドブラ MINAMI	内容変更 12:30-13:30 リラックスヨガ TORI		11:45-12:30 THE TRIP VR
担当変更 13:25-14:10 UBOUND あかね			NEW 12:40-13:10 Lesmils CORE あかね
14:25-15:25 BODY COMBAT 神近 予	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		13:40-14:10 Sprint VR
15:45-16:45 BODY ATTACK HATTY	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 山田龍王	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
18:30-19:30 ヒップホップ スクール(中上級) yusei			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 A	Studio HERBS	MARINE PARK	ACTIVE STUDIO B
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 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	11:45-12:35 RPM VR
13:45-14:45 UBOUND 神近	13:35-14:35 スローフローヨガ SACHI		12:45-13:30 BODY COMBAT HATTY
15:05-16:05 BODY ATTACK 坂牧 めぐみ	時間変更 14:55-15:55 デトックスヨガ TORI	15:00-16:00 SUP YOGA アクティブ SACHI 予	13:45-14:30 カラダすっきり改善 HATTY
16:25-17:10 BODY PUMP 坂牧 めぐみ	時間変更 16:10-17:10 ストレッチヨガ TORI	16:10-17:10 SUP YOGA Deep Relax SACHI 予	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

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・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・Functional Roller Pilates®定員14名　ボールピラティス・ヨガ系レッスン定員15名　LesmillsCORE・LesmillsSHAPES定員15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。