

BEST STYLE FITNESS 京都烏丸

9月-12月タイムテーブル
【9:00~21:30】

●全てのエリア定員制となります[携帯予約サイトをご利用ください]●
HOT YOGA STUDIO...13名(※GRAVITY YOGA...6名)
ACTIVE STUDIO...13名(美トレ...6名・ANTI GRAVITY...7名・BODY PUMP...15名・UBOUND...15名・
KIMAX...12名) ANTI GRAVITY(BASIC)...初級クラス ANTI GRAVITY(MIX)...中級クラス
ANTI GRAVITY(BASIC)に慣れたお客様のみご参加可能です。

溶岩浴リラックスタイムでの
トレーニング動作やYOGA等の
立位姿勢はご遠慮ください

更新日2021.08.20

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
ACTIVE STUDIO	HOT YOGA STUDIO	ACTIVE STUDIO	HOT YOGA STUDIO	ACTIVE STUDIO	HOT YOGA STUDIO	ACTIVE STUDIO	HOT YOGA STUDIO	ACTIVE STUDIO	HOT YOGA STUDIO	ACTIVE STUDIO	HOT YOGA STUDIO	ACTIVE STUDIO	HOT YOGA STUDIO
ANTI GRAVITY(BASIC)に慣れているお客様のみご参加可能です													
10:30-11:30 (60) ANTI GRAVITY (MIX) Mao	10:30~14:00 溶岩浴 リラックス タイム	9:30-10:15 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor	9:15~13:00 溶岩浴 リラックス タイム	9:30-10:15 (45) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor	9:15~13:00 溶岩浴 リラックス タイム	9:30-10:15 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor	9:15~13:00 溶岩浴 リラックス タイム	9:30-10:15 (45) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor	9:15~13:00 溶岩浴 リラックス タイム	9:30-10:15 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor	9:15~13:00 溶岩浴 リラックス タイム	10:45-11:30 (45) [VIRTUAL] BODY COMBAT Virtual instructor	10:30~12:00 サンドバック プログラム
12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor	10:30~14:00 溶岩浴 リラックス タイム	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] SH'BAM Virtual instructor	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] SH'BAM Virtual instructor	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] SH'BAM Virtual instructor	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] SH'BAM Virtual instructor	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] SH'BAM Virtual instructor	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] SH'BAM Virtual instructor	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] ANTI GRAVITY スクール Chie	12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] ANTI GRAVITY スクール Chie	12:00-12:45 (45) KIMAX 川口真人	12:00-12:45 (45) RELAX YOGA CHISATO
13:00-13:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	サンドバック プログラム	13:15-14:00 (45) UBOUND 松浦敬二郎	13:15~17:45 溶岩浴 リラックス タイム	13:15-14:00 (45) KIMAX 山岡真弥	13:15~14:30 溶岩浴 リラックス タイム	13:15-14:00 (45) N.Y STYLE FLOW Yoga Stella	13:15~15:15 溶岩浴 リラックス タイム	13:15-14:00 (45) UBOUND 松浦敬二郎	13:15~14:30 溶岩浴 リラックス タイム	13:15-14:00 (45) KIMAX 山岡真弥	13:15-14:00 (45) LES MILLS CORE 武田直之	13:15-14:00 (45) ボディコンディ ショニングヨガ CHISATO	13:15-14:00 (45) ボディコンディ ショニングヨガ CHISATO
14:00-14:45 (45) KIMAX 山岡真弥	14:00-14:45 (45) ベージュヨガ ~初級~ 東海有紀	14:30-15:15 (45) BODY JAM 山岡 真弥	14:30-15:15 (45) BODY JAM 山岡 真弥	14:30-15:30 (60) ANTI GRAVITY スクール Kazu	14:30-15:15 (45) 腸活・美しくびれ ヨガ Stella	14:30-15:15 (45) [VIRTUAL] SH'BAM Virtual instructor	14:30-15:15 (45) 腸活・美しくびれ ヨガ Stella	14:30-15:15 (45) [VIRTUAL] SH'BAM Virtual instructor	14:30-15:15 (45) 腸活・美しくびれ ヨガ Stella	14:30-15:30 (60) ANTI GRAVITY スクール Chie	14:30-15:15 (45) ゆるりYOGA 山岡 真弥	14:30-15:15 (45) BODY BALANCE 山岡 真弥	14:15-14:45 (30) 美トレ (TRX) BEAUTY TRAINING 真弥
15:15-15:45 (30) 美トレ (TRX) BEAUTY TRAINING 山岡真弥	15:15-16:00 (45) 骨盤調整ヨガ 東海有紀	15:45-16:45 (60) ANTI GRAVITY スクール Ayane	15:45-16:45 (60) ANTI GRAVITY スクール Ayane	15:45-16:30 (45) [VIRTUAL] BODY COMBAT Virtual instructor	15:30-17:45 溶岩浴 リラックス タイム	15:45-16:30 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor	15:30-17:45 溶岩浴 リラックス タイム	15:45-16:30 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor	15:30-17:45 溶岩浴 リラックス タイム	15:45-16:30 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor	15:45-16:30 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor	15:00-15:45 (45) BODY COMBAT 内田雅喜	14:00~18:00 溶岩浴 リラックス タイム
16:15-17:00 (45) BODY JAM 山岡 真弥	16:00~18:00 溶岩浴 リラックス タイム	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor	16:15-17:00 (45) UBOUND 松浦敬二郎	
17:30-18:15 (45) [VIRTUAL] BODY COMBAT Virtual instructor	17:30-18:15 (45) [VIRTUAL] BODY COMBAT Virtual instructor	18:30-19:15 (45) BODY PUMP 新庄鈴人	18:15~19:05 溶岩浴 リラックス タイム	18:30-19:00 (30) LES MILLS BARRE 花本ゆか	18:15~19:15 溶岩浴 リラックス タイム	18:15-19:00 (45) BODY PUMP 越本佳世子	18:15~19:15 溶岩浴 リラックス タイム	18:15-19:00 (45) BODY JAM 山岡 真弥	18:15~19:30 溶岩浴 リラックス タイム	18:15-19:15 (60) ANTI GRAVITY (BASIC/MIX) Mao	18:30-19:15 (45) Flowing Yoga ~relax~ 辻 香名恵	18:30-19:15 (45) BODY COMBAT Virtual instructor	18:30-19:15 (45) BODY COMBAT Virtual instructor
	サンドバック プログラム	19:05-19:50 (45) リンパドレタージュ ヨガ CHISATO	19:05-19:50 (45) リンパドレタージュ ヨガ CHISATO	19:20-20:05 (45) KIMAX 須藤梨菜	18:15~21:30 溶岩浴 リラックス タイム	19:15-20:00 (45) BODYATTACK 武田直之	19:15-20:00 (45) ホットピラティス 花本ゆか	19:30-20:00 (30) 美トレ (TRX) BEAUTY TRAINING 須藤梨菜	19:30-20:15 (45) ENERGY FLOW YOGA CHISATO	19:45-20:15 (30) KIMAX 山岡真弥	19:30-20:15 (45) GRAVITY YOGA 辻 香名恵	19:45-20:30 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor	
	サンドバック プログラム	20:05-20:50 (45) Jazz Rrax Yoga Stella	20:05-20:50 (45) Jazz Rrax Yoga Stella	20:30-21:30 (60) ANTI GRAVITY (BASIC/MIX) Kazu	20:30-21:30 (60) ANTI GRAVITY (BASIC/MIX) Kazu	20:15-20:45 (30) LES MILLS BARRE 花本ゆか	20:00~21:30 溶岩浴 リラックス タイム	20:15-21:00 (45) BODY COMBAT 内田雅喜	20:30-21:15 (45) RELAX YOGA CHISATO	20:45-21:30 (45) BODYATTACK 川口真人	20:45-21:30 (45) BODYATTACK 川口真人		
						21:00-21:30 (30) [VIRTUAL] LES MILLS CORE Virtual instructor							