

BEST STYLE FITNESS大宮

2024年5~6月スケジュール

	Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday				
	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS		
9:30													9:30	
9:45		9:20-9:50 ストレッチ ボール Naoki			9:20-9:50 ストレッチ ボール NOA			9:20-9:50 ストレッチ ボール NOA			9:20-9:50 ストレッチ ボール NOA		9:45	
10:00													10:00	
10:15	10:10-10:40 バレエ ストレッチ 齋藤	10:00-10:30 はつらつ サーキット Naoki	10:00-10:45 機能改善ヨガ 佐藤玲子	10:10-10:55 エアロ初級 小高	10:00-10:30 はつらつ サーキット NOA		9:55-10:40 リラックスヨガ 佐藤玲子	10:00-10:30 はつらつ サーキット NOA			10:00-10:30 はつらつ サーキット NOA		10:15	
10:30													10:30	
10:45			予										10:45	
11:00													11:00	
11:15	10:55-11:55 クラシック バレエ (21名) 齋藤												11:15	
11:30		11:10-11:55 エアロ初級 佐藤玲子	11:10-11:55 ボディメイクヨガ 石田	11:10-11:55 骨盤 コディ イソエング 小高									11:30	
11:45			予										11:45	
12:00													12:00	
12:15				フェイスタオルを ご持参ください									12:15	
12:30													12:30	
12:45	12:25-13:25 MEGADANZ ASAMI		12:15-13:15 ヨガニードラ 石田	12:15-13:00 FIGHTDO 松浦	12:15-13:00 ひめトレ (20名) 小高	12:15-13:00 美彩心 NOA	12:15-13:00 UBOUND (30名) 葵	12:20-12:50 ベーシック ハワイアンダンス 相沢		12:20-13:20 美背中ヨガ 石田	12:05-13:05 骨盤調整 ヨガ miho	12:10-13:10 ZUMBA YUUKI	12:15-13:15 陰ヨガ kaori	12:45
13:00			予			予							13:00	
13:15						Hot Collagen Studio				予			13:15	
13:30													13:30	
13:45				13:25-14:10 UBOUND (30名) 松浦	13:25-14:25 ZUMBA 海老名	13:20-14:20 リラックスヨガ kaori	13:30-14:15 ハワイアン ダンス 相沢	13:30-14:15 TOPRIDE (18名) 葵				13:30-14:15 バレトン kaori	13:30-14:15 リンパ ドレナージュ YUUKI	13:45
14:00	13:45-14:30 X55 (25名) ASAMI	13:45-14:45 ヴィンヤサ フローヨガ YURIE	13:45-14:30 美彩心 Akiko			予							14:00	
14:15			予										14:15	
14:30			Hot Collagen Studio							予			14:30	
14:45										Hot Collagen Studio			14:45	
15:00	14:50-15:35 UBOUND (30名) ASAMI			14:40-15:25 POWER (22名) Naoki	14:40-15:40 ベーシックヨガ kaori	14:40-15:25 からだスッキリ 改善 ハル	14:30-15:15 ラテンエアロ 相沢						15:00	
15:15		15:05-15:50 ZUMBA chiyo	15:05-16:05 陰ヨガ YURIE										15:15	
15:30													15:30	
15:45													15:45	
16:00			予										16:00	
16:15													16:15	
16:30													16:30	
16:45													16:45	
17:00													17:00	
17:15													17:15	
17:30													17:30	
17:45													17:45	
18:00													18:00	
18:15													18:15	
18:30	18:15-19:15 SALSATION® 栗原		18:15-19:15 リラックスヨガ 大関			18:00-19:00 リラックスヨガ 優							18:30	
18:45			予			予							18:45	
19:00													19:00	
19:15													19:15	
19:30													19:30	
19:45													19:45	
20:00	19:40-20:40 MEGADANZ 大関	19:35-20:20 ピラティス 栗原	19:35-20:20 リフレッシュヨガ Yumiko	19:30-20:15 X55 (25名) Akiko	19:30-20:15 Sintex®Tone (背骨調律) 田島	19:20-20:20 リンパ ストレッチ 優	19:10-20:10 MEGADANZ MIYUKI	19:10-20:10 BODYATTACK YUI	19:25-20:10 美彩心 Akiko				19:30-20:15 月ヨガ YURIE	20:00
20:15			予			予							20:15	
20:30													20:30	
20:45													20:45	
21:00													21:00	
21:15	21:00-21:45 UBOUND (30名) 葵	21:00-21:45 ベリーダンス Yumiko	20:45-21:30 ピラティス 栗原	20:40-21:25 FIGHTDO 田島	20:40-20:55 HYPER C Akiko	21:05-21:20 ELEVEN Akiko	20:35-21:20 X55 (25名) Akiko	20:30-21:15 BODYCOMBAT YUI					20:35-21:35 フローヨガ YURIE	21:00
21:30			予										21:30	
21:45													21:45	
22:00													22:00	

コラーゲンレッスン (BEST HERBS/BEST STYLE)	有酸素	ダンス系	筋力トレーニング系	ヨガ系/調整系
--------------------------------------	-----	------	-----------	---------

BEST STYLE FITNESS大宮 2024年5月～6月スケジュール

Friday			Saturday			Sunday		
WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS
9:30								
9:45	9:20-9:50 ストレッチボール Akiko							
10:00								
10:15	10:00-10:45 はつらつサーキット Akiko	10:00-10:45 アンチエイジング ヨガ Chie	10:00-10:45 FIGHTDO 葵	10:00-10:45 ベーシックヨガ 佐藤玲子		9:45-10:45 MEGADANZ MIYUKI		10:00-10:45 美彩心 めぐ
10:30								
10:45								
11:00								
11:15	11:05-11:50 Sintex Tone (背骨調律) 田島	11:05-11:50 ベーシックヨガ 三好裕	11:05-11:50 コラーゲン 脂肪燃焼ヨガ Chie	11:05-11:50 UBOUND (30名) 葵		11:10-11:55 コラーゲン パワーヨガ 佐藤玲子	11:10-11:55 パレトン MIYUKI	11:10-11:55 パワーヨガ 石田
11:30								
11:45								
12:00	フェイスタオルを ご持参ください							
12:15								
12:30	12:15-13:00 MEGADANZ 浅野	12:15-13:00 TOPRIDE (18名) 奥島	12:20-13:05 BODYCOMBAT 葵			12:10-12:55 骨盤 コンディショニング MIYUKI	12:10-12:55 BODYATTACK ヒロ	12:20-13:05 アクティブヨガ 石田
12:45								
13:00								
13:15								
13:30	13:20-14:20 UBOUND (30名) 田島	13:20-14:05 リラックスヨガ 浅野						
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45	14:40-15:25 POWER (22名) 田島	14:30-15:15 BODYATTACK NOA						
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00	18:00-19:00 ZUMBA 海老名	18:00-19:00 腸デトックスヨガ 石田						
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								
19:15								
19:30	19:30-20:30 フローヨガ 石田	19:30-20:15 BODYATTACK 入澤						
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00	20:50-21:50 下半身スッキリヨガ 石田	20:35-21:20 BODYCOMBAT 入澤						
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								



～LINE～
会員様向けに最新情報やイベントの
ご案内レッスン代行情報等を発信中です。



～INSTAGRAM～
館内の風景やイベントでの
レッスン風景をお届けいたします。
是非、フォローお待ちしております!!



～TikTok～
絶賛更新中です。館内の風景やスタッフの
日常など・・・お届けいたします。
皆様のフォロー お待ちしております!!



コラーゲンレッスン 有酸素 カルチャー 筋力トレーニング系 ヨガ系