

# BEST STYLE FITNESS大宮 ゴールデンウィークスケジュール

4月29日			4月30日			5月1日			5月2日		
WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS
10:10-10:40 バレエ ストレッチ 齋藤	10:00-10:30 ストレッチ ボール Naoki	10:00-10:45 リラックスヨガ 浅野	Event Lesson	10:10-10:55 エアロ初級 小高		9:55-10:40 リラックスヨガ 佐藤玲子	10:00-10:30 ストレッチ ボール NOA			10:00-10:30 ストレッチ エクササイズ Akiko	
10:55-11:55 クラシック バレエ (21名) 齋藤	11:10-11:55 エアロ初級 浅野	11:10-11:55 ボディメイク ヨガ 石田	10:20-11:50 ベーシック ヨガニードラ 石田	11:10-11:55 骨盤 コンディショニング 小高	10:30-11:30 リラックスヨガ 大関	11:00-11:45 FIGHTDO 葵	11:10-11:55 コンディショニング 相沢	11:10-11:55 ベーシックヨガ 石田	11:00-11:45 X55 (25名) Akiko		
			Event Lesson	フェイスタールを ご持参ください			フェイスタールを ご持参ください				
12:25-13:25 MEGADANZ ASAMI	12:20-12:50 HYPERC Akiko	12:15-13:15 ヨガニードラ 石田	12:10-13:10 FIGHTDO 松浦	12:15-13:00 ひめトレ (18名) 小高		12:05-12:50 UBOUND (30名) 葵	12:30-13:00 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	12:05-12:50 POWER (22名) ハル	12:10-13:10 ZUMBA YUUKI	12:15-13:15 陰ヨガ kaori
	13:00-13:15 ELEVEN Akiko				Event Lesson						
13:45-14:30 X55 (25名) ASAMI	13:45-14:45 フローヨガ 石田	13:45-14:45 美彩心 Akiko	13:25-14:10 UBOUND (30名) 松浦	13:35-14:20 ZUMBA 海老名	13:20-14:20 リラックスヨガ kaori	13:20-14:05 ハワイアンダンス 相沢	13:30-14:15 TOPRIDE (18名) 葵×ハル	13:45-14:30 コラーゲン リラックスヨガ 石田	13:30-14:15 ZUMBA YUUKI	13:30-14:15 バレトン kaori	13:30-14:15 リンパ ドレナージュ YUUKI
									13:45-14:45 SALSATION® 栗原		
14:50-15:35 UBOUND (30名) ASAMI	15:05-15:50 ZUMBA chiyo	15:05-16:05 腸デトックス ヨガ 石田	14:40-15:40 ベーシックヨガ kaori	14:30-15:15 ZUMBA 海老名	14:40-15:25 美彩心 NOA	14:25-15:10 ラテンエアロ 相沢	14:35-15:20 BODYCOMBAT ハル	Hot Collagen Studio	Hot Collagen Studio	14:35-15:35 コンディショニング 相沢	14:35-15:20 コラーゲン ベーシックヨガ kaori
									Hot Collagen Studio	Hot Collagen Studio	
Event Lesson			Event Lesson			Event Lesson			Hot Collagen Studio	Hot Collagen Studio	
16:00-17:00 FIGHTDO 葵	16:10-16:40 からだ スッキリ改善 ハル		15:55-16:55 POWER (22名) Naoki×ハル	16:10-16:55 X55 (18名) 田島	15:55-16:40 アロマ リラックスヨガ 優	15:40-16:40 POWER カーディオ (22名) ハル	15:40-16:25 BODYATTACK NOA		CHOREOLOGY bySALSATION	15:50-16:35 ステップ初級 (18名) 相沢	15:40-16:40 月ヨガ YURIE
Event Lesson											
17:15-18:00 POWER (22名) ハル			17:15-18:00 BODYCOMBAT ハル	17:15-18:00 Sintex®Tone (背骨調律) 田島	17:00-18:00 リンパ ストレッチ 優		16:55-17:40 KIMAX 葵	16:55-17:40 ヒップライン NOA	16:45-17:30 POWER (22名) ハル	17:00-18:00 SALSATION 樋口	17:00-18:00 フローヨガ YURIE
				フェイスタールを ご持参ください							
コラーゲンレッスン		有酸素			ダンス系			筋力トレーニング系		ヨガ系	

# BEST STYLE FITNESS大宮 ゴールデンウィークスケジュール

5月3日			5月4日			5月5日			5月6日		
WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS
		Event Lesson						Event Lesson			
10:00-10:45 エアロ初級 田島	10:00-10:30 ストレッチ ポール ハル	10:00-10:45 ビギナー ピラティス Chie	10:00-10:45 FIGHTDO 葵	10:00-10:45 ベーシックヨガ 佐藤玲子	10:00-10:45 リラククスヨガ 大関	9:45-10:45 MEGADANZ MIYUKI	10:00-11:30 ベーシック ヨガニードラ 石田		10:10-10:40 バレエ ストレッチ 齋藤		10:00-10:45 機能改善ヨガ 佐藤玲子
		予			予						予
		Event Lesson									
11:05-11:50 sintex®tone (背骨調律) 田島	11:05-11:35 体幹 トレーニング ハル	11:05-11:50 ヨガティス Chie	11:05-11:50 UBOUND (30名) 葵	11:30-12:15 キック ボクシング (サンドバック) (14名) HIRO	11:10-11:55 コラーゲン パワーヨガ 佐藤玲子	11:10-11:55 バレトン MIYUKI		10:55-11:55 クラシック バレエ (21名) 齋藤	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
フェイスタオルを ご持参ください		予			予						予
					Hot Collagen Studio						
12:15-13:00 MEGADANZ 浅野	12:15-13:00 TOPRIDE (18名) 奥島	12:15-13:00 アンチ エイジングヨガ chie	12:20-13:05 BODYCOMBAT 葵	12:35-13:35 燃焼 美ボディメイク HIRO	12:30-13:15 からだスッキリ 改善 ハル	12:10-12:55 骨盤 コンディショニング MIYUKI	12:10-12:55 BODYATTACK ヒロ	12:05-12:50 フローヨガ 石田	12:25-13:25 MEGADANZ ASAMI	12:20-12:50 HYPERC Akiko	12:15-13:15 ヨガニードラ 石田
	予	予			予			予			
		Hot Collagen Studio									
13:20-14:20 UBOUND (30名) 田島	13:20-14:05 リラククスヨガ 浅野	13:20-13:50 体幹 トレーニング ハル	13:45-14:45 SALSATION® 樋口	14:00-14:45 BODYATTACK NOA	13:55-14:55 スタイルアップ 美骨ボディ HIRO	13:15-14:15 腸デトックス ヨガ 石田	13:30-14:15 BODYCOMBAT ヒロ		13:45-14:30 X55 (25名) ASAMI	13:45-14:45 ヴィンヤサ フローヨガ YURIE	13:45-14:45 美彩心 Akiko
		予			予						予
Event Lesson		14:15-15:15 骨盤調整ヨガ kaori	Event Lesson								Hot Collagen Studio
14:40-15:40 POWER (エレメント15分) (22名) 田島×Naoki	14:55-15:40 BODYATTACK NOA	予			予	14:35-15:20 UBOUND (30名) ヒロ	14:35-15:20 TOPRIDE (18名) 葵	14:35-15:35 美背中ヨガ 石田	Event Lesson		
16:00-16:45 BODYCOMBAT ハル	16:00-16:30 ストレッチ ポール Naoki	16:00-16:45 リラククスヨガ MIRO	Event Lesson		16:00-16:30 ヒップライン 葵	15:45-16:45 POWER (22名) Naoki×ハル	15:45-16:30 KIMAX (14名) 葵	16:00-17:00 美彩心 めぐ	16:10-16:55 POWER (22名) ハル		
		予			予			予			
17:15-18:00 からだスッキリ 改善 ハル		17:15-18:00 骨盤調整ヨガ MIRO						Hot Collagen Studio	17:15-18:00 FIGHTDO 葵		
		予									

コラーゲンレッスン

有酸素

ダンス系

筋力トレーニング系

ヨガ系