

BEST STYLE FITNESS 京都烏丸

9月～9月末レッスンスケジュール

●全てのエリアが定員制となります[携帯予約サイトをご利用ください]●
 HOT YOGA STUDIO...10名(※GRAVITY YOGA...4名)
 ACTIVE STUDIO...10名(※ボディメンテナンス/ANTIGRAVITY...7名)
 ANTIGRAVITYのご受講はお一人様月4回までとさせていただきます。
 ご理解・ご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

溶岩浴リラックスタイム/コラーゲン
 タイム内での
 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2020,7,31

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
			9:15-10:45 溶岩浴 リラックス タイム	9:30-10:15 (45) [VR] BODY PUMP	9:15-10:30 溶岩浴 コラーゲン タイム ～女性専用～			9:15-9:45 (30) [VR] CXWORX	9:15-9:45 溶岩浴コラーゲンタイム ～女性専用～				
10:30-11:15 (45) ANTIGRAVITY Mao	10:30-11:15 (45) 美彩心 chiii ～女性専用～	10:00-10:45 (45) [VR] BODY COMBAT				10:00-10:30 (30) [VR] CXWORX		10:15-10:45 (30) [VR] BODY BALANCE	10:00-10:45 (45) 美彩心 ～女性専用～ chiii	9:45-10:30 (45) UBOUND chiii			
	換気タイム	11:15-11:45 (30) [VR] CXWORX	11:00-11:45 (45) ピラティス 宮田真希			11:00-11:30 (30) BODY PUMP 電成	9:15-12:45 溶岩浴 リラックス タイム	11:15-11:45 (30) ボディメンテナンス chiii	換気タイム				
11:45-12:15 (30) CXWORX Hiii	11:45-13:00 溶岩浴 リラックス タイム		換気タイム	12:00-12:30 (30) [VR] BODY BALANCE			換気タイム		11:15-13:00 溶岩浴 コラーゲン タイム ～女性専用～		11:00-11:45 (45) FIGHT DO chiii		
12:45-13:30 (45) UBOUND chiii	換気タイム	12:15-12:45 (30) LES MILLS BARRE 花本ゆか	12:15-14:15 溶岩浴 コラーゲン タイム ～女性専用～			12:00-12:45 (45) ANTIGRAVITY Ayane		12:15-13:00 (45) UBOUND chiii	換気タイム				
	13:15-14:45 溶岩浴 コラーゲン タイム ～女性専用～	13:15-13:45 (30) [VR] BODY PUMP		13:00-13:30 (30) [VR] CXWORX	12:00-15:00 溶岩浴 リラックス タイム				13:30-14:00 (30) MEGADANZ chiii	13:15-15:15 溶岩浴 リラックス タイム			
14:00-14:45 (45) FIGHT DO chiii		14:15-14:45 (30) [VR] BODY BALANCE	換気タイム	14:00-14:45 (45) UBOUND chiii		14:15-15:00 (45) [VR] SH'BAM	13:00-15:00 溶岩浴 コラーゲン タイム ～女性専用～	14:30-15:15 (45) コンディショニング ヨガ chiii	換気タイム		13:15-14:15 溶岩浴 コラーゲン タイム ～女性専用～		
	15:00-15:45 (45) ベシックヨガ ～初級～ 東洲有紀	15:15-15:45 (30) [VR] CXWORX	14:30-16:15 溶岩浴 リラックス タイム			15:30-16:00 (30) [VR] BODY COMBAT	換気タイム	15:45-16:15 (30) [VR] CXWORX	換気タイム	15:15-15:45 (30) [VR] SH'BAM			
15:15-16:00 (45) [VR] BODY PUMP	換気タイム	16:15-16:45 (30) [VR] BODY COMBAT		15:30-16:15 (45) [VR] BODY PUMP	15:15-16:00 (45) 美彩心 ～女性専用～ chiii				15:30-17:15 溶岩浴 コラーゲン タイム ～女性専用～		15:00-15:45 (45) BODY COMBAT 内田雅香	15:00-16:15 溶岩浴 コラーゲンタイム ～女性専用～	
16:30-17:00 (30) [VR] BODY BALANCE	16:15-18:00 溶岩浴 リラックス タイム		換気タイム		換気タイム	16:30-17:00 (30) [VR] BODY PUMP	15:15-18:15 溶岩浴 リラックス タイム	16:45-17:15 (30) [VR] BODY BALANCE	換気タイム	16:15-16:45 (30) [VR] BODY COMBAT	16:15-17:30 溶岩浴 リラックス タイム		
		17:15-17:45 (30) [VR] BODY PUMP	16:30-18:00 溶岩浴 コラーゲン タイム ～女性専用～	16:45-17:15 (30) [VR] CXWORX					17:30-19:15 溶岩浴 リラックス タイム				
17:30-18:00 (30) [VR] CXWORX		18:15-18:45 [VR] CXWORX	18:15-19:00 (45) 美彩心 ～女性専用～ chiii			17:45-18:15 (30) [VR] SH'BAM	換気タイム	17:45-18:15 (30) BODY BALANCE 川口真人	換気タイム	17:15-17:45 (30) [VR] CXWORX	17:45-19:15 溶岩浴 コラーゲン タイム ～女性専用～		
		19:15-19:45 (30) FIGHT DO chiii	換気タイム	18:45-19:15 (30) MEGADANZ chiii	18:15-20:15 溶岩浴 コラーゲンタイム ～女性専用～				18:45-19:15 (30) BODY BALANCE 川口真人		18:15-19:00 (45) ANTIGRAVITY Mao		
				19:45-20:15 (30) CXWORX Hiii		18:30-19:00 (30) BODY ATTACK 川口真人	18:30-19:15 (45) シンプル ストレッチ 花本ゆか	19:30-20:15 (30) BODY BALANCE 川口真人	換気タイム	19:30-20:00 (30) LES MILLS BARRE 花本ゆか	19:30-20:15 (45) GRAVITY YOGA KANAE		
		20:15-21:00 (45) UBOUND chiii	19:30-21:30 溶岩浴 リラックス タイム			19:30-20:15 (45) BODY PUMP 武田直之	換気タイム	19:45-20:15 (30) BODY BALANCE 川口真人	換気タイム				
				20:45-21:30 (45) ANTIGRAVITY Kazue	20:30-21:15 (45) 瞑想YOGA chiii			20:45-21:30 (45) CXWORX 武田直之	換気タイム	1,3週目→ATTACK 2,4週目→COMBAT	換気タイム	20:30-21:15 (45) BODY COMBAT 内田雅香	
								20:45-21:30 (45) [VR] BODY PUMP	20:45-21:30 溶岩浴コラーゲン タイム～女性専用～	20:45-21:30 (45) RELAX YOGA CHISATO			