BEST STYLE FITNESS京都烏丸

2023年7月-9月タイムテーブル

※変更の可能性もございます

●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…8名)
ACTIVE STUDIO…13名(美トレ/とらっくす…6名・ANTIGRAVITY…10名・BODYPUMP…14名・UBOUND…20名・KIMAX/LENDA…8名#ヒップライン…14名) ANTIGRAVITY(BASIC)…初級クラス ANTIGRAVITY(MIX)…中級クラス
ANTIGRAVITY(BASIC)に慣れたお客様のみご参加可能です。BODYCOMBAT 15名

😊はビギナークラスとなっております。

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

ANTIGRAVITYクラスの
内容に関しましては
別途スケジュールにて
ご案内をしております。

日曜日

ACTIVE STUDIO
- 10:30-11:30 (60) ANTIGRAVITY (ハンモックヨガ) Kazu
  ※初めての方はBASICからご参加ください
- 11:50-12:50 (60) ANTIGRAVITY (ハンモックヨガ) Kazu
- 13:10-13:55 (45) KIMAX/LENDA (サンドバック) 山岡真弥
- 14:15-14:45 (30) とらっくす (トランポリン×TRX) ネネ
- 15:00-15:30 (30) HIP LINE (美尻トレ) ネネ
- 15:45-16:15 (30) SH'BAM (ダンスフィットネス) 山岡 真弥
- NEW 16:30-17:00 (30) とらじょい (トランポリン) SERI/SHINO※週替わりで担当
- 17:30-18:15 (45) [VIRTUAL] BODY COMBAT Virtual instructor
- 19:00-20:00 (60) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor
- 20:15-20:45 (30) [VIRTUAL] LESMILS CORE Virtual instructor
- 22:00-23:00 (60) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor

HOT YOGA STUDIO
- 10:30～14:00 溶岩浴 リラックス タイム
- ※ACTIVE 13:10-13:55
  1週目 KIMAX
  2週目 LENDA
  3週目 KIMAX
  4週目 LENDA
  (5週目 KIMAX)
- 14:00-14:45 (45) ベーシックヨガ ～初級～ 東渕有紀
- 15:00-15:45 (45) 骨盤調整ヨガ 東渕有紀
- 15:45-18:00 溶岩浴 リラックス タイム

月曜日

ACTIVE STUDIO
- 9:00-9:45 (45) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor
- 10:15-11:15 (60) ANTIGRAVITY (ハンモックヨガ) Ayane
  ※初めての方はBASICからご参加ください
- 11:45-12:45 (60) ANTIGRAVITY (ハンモックヨガ) Ayane
- 13:15-14:00 (45) UBOUND (トランポリン) 松浦敬二郎
- 14:15-15:00 (45) BODY PUMP (筋力トレーニング) 新庄鈴人
- 15:15-16:00 (45) BODY JAM (ダンスフィットネス) 山岡 真弥
- 16:15-16:45 (30) HIP LINE (美尻トレ) 翔太
- 17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LESMILS CORE Virtual instructor
- 18:30-19:00 (30) LENDA (サンドバック) SHINO
- 19:30-20:15 (45) BODYATTACK (カロリー燃焼トレーニング) 川口 真人
- 20:30-21:15 (45) BODY COMBAT (キックボクササイズ) 内田雅喜
- 22:00-23:00 (60) [VIRTUAL] BODY COMBAT Virtual instructor

HOT YOGA STUDIO
- 10:00～10:45 溶岩浴 リラックス タイム
- 10:45-11:30 (45) Spirit (ヨガ・トレーニング) 山岡 真弥
- 11:45-12:30 (45) ゆるりYOGA RIKA
- 換気タイム
- 13:15～17:45 溶岩浴 リラックス タイム
- 換気タイム
- 18:00～19:05 溶岩浴 リラックス タイム
- 19:05-19:50 (45) リンパデトックス ヨガ CHISATO
- 換気タイム
- 20:05-20:35 (30) ゆるりYOGA SHINO

火曜日

ACTIVE STUDIO
- 9:00-9:45 (45) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor
- 10:15-11:00 (45) SH'BAM (ダンスフィットネス) 深見 龍大
- 11:15-12:00 (45) [VIRTUAL] LESMILS CORE Virtual instructor
- 12:15-12:45 (30) [VIRTUAL] SH'BAM Virtual instructor
- 13:15-14:00 (45) KIMAX (サンドバック) 山岡真弥
- 14:30-15:30 (60) UBOUND (トランポリン) 濱野 公実
- 15:45-16:15 (30) Spirit (ヨガ・トレーニング) 山岡 真弥
- 17:00-18:00 (60) ANTIGRAVITY (ハンモックヨガ) Kazu
- 18:15-19:15 (60) ANTIGRAVITY (ハンモックヨガ) Kazu
- 19:35-20:20 (45) SH'BAM / KIMAX
- 22:00-23:00 (60) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor

HOT YOGA STUDIO
- 11:15-12:00 (45) ゆるりYOGA RIKA
- 換気タイム
- 13:15-14:00 (45) Spirit (ヨガ・トレーニング) RIKA
- 14:00～17:45 溶岩浴 リラックス タイム
- 換気タイム
- 18:30-19:00 (30) BODY BALANCE 山岡 真弥
- 19:20-20:05 (45) Spirit/ゆるりYOGA
- ※ACTIVE 19:35-20:20
  1週目SH'BAM /SERI
  2週目KIMAX / 山岡
  3週目SH'BAM / SERI
  4週目KIMAX / 山岡
  (5週目SH'BAM / SERI)
- ※HOT 19:20-20:05
  1週目Spirit / 山岡
  2週目ゆるりYOGA / SERI
  3週目Spirit / 山岡
  4週目ゆるりYOGA / SERI
  (5週目Spirit / 山岡)

水曜日

ACTIVE STUDIO
- 9:00-9:45 (45) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor
- NEW 10:15-10:45 (30) とらじょい (トランポリン) SHINO
- 11:00-11:30 (30) ゆるりYOGA SHINO
- 12:00-12:45 (45) [VIRTUAL] LESMILS CORE Virtual instructor
- 13:15-14:00 (45) BODY COMBAT (キックボクササイズ) SHINO
- 14:15-15:00 (45) BODY BALANCE (ヨガ・ピラティス) 川口 真人
- NEW 15:15-15:45 (30) とらじょい (トランポリン) SERI
- 16:00-16:55 清掃タイム ※フロント1名体制
- 17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LESMILS CORE Virtual instructor
- 18:30-19:15 (45) BODY PUMP (筋力トレーニング) 越本佳世子
- 19:30-20:15 (45) BODYATTACK (カロリー燃焼トレーニング) 武田直之
- 20:30-21:00 (30) LESMILS BARRE (バレエトレーニング) 花本ゆか
- 22:00-23:00 (60) [VIRTUAL] BODY COMBAT Virtual instructor

HOT YOGA STUDIO
- 12:00～13:15 溶岩浴 リラックス タイム
- 13:15-14:00 (45) Spirit (ヨガ・トレーニング) RIKA
- 14:00～17:45 溶岩浴 リラックス タイム
- 換気タイム
- 18:00～19:15 溶岩浴 リラックス タイム
- 19:15-20:00 (45) ホットピラティス 花本ゆか
- 20:15-21:00 (45) BOLVOGUE 辻 香名恵

木曜日

ACTIVE STUDIO
- 9:00-9:45 (45) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor
- 10:15-11:00 (45) Spirit (ヨガ・トレーニング) 山岡 真弥
- 11:30-12:00 (30) HIP LINE (美尻トレ) ネネ
- 12:15-12:45 (30) 美トレ (TRX) BEAUTY TRAINING ネネ
- 13:30-14:00 (30) BODY COMBAT (キックボクササイズ) 山岡真弥
- 14:15-14:45 (30) BODYATTACK (ショート) 川口 真人
- 15:00-15:30 (30) SH'BAM (ダンスフィットネス) SERI
- 15:45-16:15 (30) とらっくす (トラポリン×TRX) ネネ
- 16:30-16:55 清掃タイム ※フロント1名体制
- 17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LESMILS CORE Virtual instructor
- 17:45-18:15 (30) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor
- NEW 18:30-19:00 (30) とらじょい (トランポリン) SERI
- 19:30-20:15 (45) BODY COMBAT (キックボクササイズ) 内田雅喜
- 20:30-21:30 (60) BODY JAM (ダンスフィットネス) 深見 龍大
- 22:00-23:00 (60) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor

HOT YOGA STUDIO
- 10:00-11:15 溶岩浴 リラックス タイム
- 11:15-12:00 (45) BODY BALANCE 山岡 真弥
- 12:00-13:00 溶岩浴 リラックス タイム
- 換気タイム
- 13:15-14:00 (45) ゆるりYOGA SERI
- 14:00-15:30 溶岩浴 リラックス タイム
- 15:30-16:15 (45) Spirit (ヨガ・トレーニング) 山岡 真弥
- 16:15-17:45 溶岩浴 リラックス タイム
- 換気タイム
- 18:00-19:30 溶岩浴 リラックス タイム
- 19:30-20:15 (45) ホットピラティス 花本ゆか
- 20:30-21:00 (30) バレエストレッチ (骨盤体操) 花本 ゆか

金曜日

ACTIVE STUDIO
- 9:00-9:45 (45) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor
- 10:15-10:45 (30) BODY COMBAT (キックボクササイズ) SHINO
- NEW 11:00-11:30 (30) とらじょい (トランポリン) SHINO
- 12:00-12:30 (30) BODY BALANCE 川口 真人
- 13:15-14:00 (45) LENDA (サンドバック) 山岡 真弥
- 14:15-14:45 (30) BODY JAM (ダンスフィットネス) 山岡 真弥
- 14:55-15:25 (30) Spirit (ヨガ・トレーニング) 山岡 真弥
- 15:45-16:45 清掃タイム ※フロント1名体制
- 17:00-17:30 (30) [VIRTUAL] LESMILS CORE Virtual instructor
- 18:15-19:15 (60) ANTIGRAVITY (ハンモックヨガ) Erika
  ※初めての方はBASICからご参加ください
- 19:45-20:45 (60) UBOUND (トランポリン) 濱野 公実
- 22:00-23:00 (60) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor

HOT YOGA STUDIO
- 10:00-11:15 溶岩浴 リラックス タイム
- 11:15-12:00 (45) Spirit (ヨガ・トレーニング) RIKA
- 12:00-13:00 溶岩浴 リラックス タイム
- 換気タイム
- 13:15-14:00 (45) ゆるりYOGA RIKA
- 14:00-15:30 溶岩浴 リラックス タイム
- 15:30-16:15 (45) ゆるりYOGA SHINO
- 換気タイム
- 18:30-19:15 (45) リセット ヨガ (筋膜リリース) CHISATO
- 19:30-20:15 (45) アクティブ ヨガ CHISATO
- 20:15-21:30 溶岩浴 リラックス タイム

土曜日

ACTIVE STUDIO
- 10:30-11:30 (60) ANTIGRAVITY (ハンモックヨガ) Ayane
  ※初めての方はBASICからご参加ください
- 11:50-12:50 (60) ANTIGRAVITY (ハンモックヨガ) Ayane
- 13:20-13:50 (30) ピラティス 花本ゆか
- 14:00-14:45 (45) BODY JAM (ダンスフィットネス) 花本ゆか
- 15:00-16:00 (60) BODY COMBAT (キックボクササイズ) 深見 龍大
- 16:15-17:00 (45) UBOUND (トランポリン) 松浦敬二郎
- 17:15-18:00 清掃タイム ※フロント1名体制
- 18:30-19:15 (45) [VIRTUAL] BODY COMBAT Virtual instructor
- 19:45-20:30 (45) [VIRTUAL] BODY PUMP Virtual instructor
- 22:00-23:00 (60) [VIRTUAL] BODY BALANCE Virtual instructor

HOT YOGA STUDIO
- 10:30～13:15 溶岩浴 リラックス タイム
- 12:30-13:15 (45) N.Y STYLE FLOW YOGA Stella
- 13:30-14:15 (45) Jazz Relax ヨガ Stella
- 14:15～18:00 溶岩浴 リラックス タイム