

# BEST STYLE FITNESS 海浜幕張店 LESSON SCHEDULE

2022.12.1-

Monday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday	
ACTIVE	HERBS	ACTIVE	HERBS	ACTIVE	HERBS	ACTIVE	HERBS	ACTIVE	HERBS	ACTIVE	HERBS
9:30											
9:45											
10:00											
10:15											
10:30											
10:45											
11:00											
11:15											
11:30											
11:45											
12:00											
12:15											
12:30											
12:45											
13:00											
13:15											
13:30											
13:45											
14:00											
14:15											
14:30											
14:45											
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											
18:15											
18:30											
18:45											
19:00											
19:15											
19:30											
19:45											
20:00											
20:15											
20:30											
20:45											
21:00											
21:15											
21:30											
21:45											
22:00											
22:15											

**【レッスン参加の際のお願い】**  
 ■ハンモッククラス参加の場合、ウェアの指定がございます。  
 <袖付きのもの / 膝下まであるもの>  
 ■HOTスタジオ参加の場合、YOGAマットを覆える大きさのタオルが必要です。

各クラス定員数		
ACTIVE STUDIO	UBOUND / バイク	25名 WEB特/10名 当日特/15名
	RADICAL POWER	20名 WEB特/10名 当日特/10名
	空中YOGA	11名 WEB特/5名 当日特/6名
	BODY COMBAT BODY ATTACK FIGHT DO MEGADANZ ZUMBA SALSATION CHOREOLOGY ダンスエアロ	27名 予約なし
	その他のプログラム	30名 予約なし
HERBS STUDIO	全プログラム ※一部予約なし	15名 WEB特/5名 当日特/10名

**【参加方法】**  
 ・WEBでのご予約は、1週間前の昼12時からお取りいただけます。  
 ・当日枠は、レッスン開始15分前よりフロントにてお取りいただけます。  
 ・ご予約のキャンセルは、WEB（前日まで）またはお電話にてお願い致します。

**【レッスン予約の際のお願い】**  
 ・レッスンご参加中、動作を中断してのご予約(翌週分)はご遠慮ください。  
 ・レッスン参加後に当日枠で次のレッスンをご予約をする際、レッスンで使用したアイテムなど片付けをしてからのご予約をお願い致します。  
 ・当日枠ご予約の際、館内を走る行為はご遠慮ください。

この色のクラスは、どなたでも気軽にご参加いただけます。  
 特に、運動が初めての方、スタジオレッスンが初めての方、楽しくトレーニングをしたい方におススメです！