

# ベストスタイルフィットネス海浜幕張 2024年お盆スケジュール

	8/12(月)			8/14(水)			8/15(木)			8/16(金)			
	アクティブ	暗闇	ホット	アクティブ	暗闇	ホット	アクティブ	暗闇	ホット	アクティブ	暗闇	ホット	
					エアリアルヨガ(初級) フローイングヨガ(初級) 受講済み向けクラス								9:30
10:00													9:45
10:15	10:00-11:00 SALSATION@ Ayaka		10:00-11:00 リラックス フローヨガ フクダ ハナミ	10:00-11:00 エアリアルヨガ 中級 Sakiko	10:00-11:00 BODYBALANCE VR	10:00-11:00 ほぐしヨガ KOMAYU	10:00-11:00 フローイングヨガ 初中級 LALA	10:15-11:00 バレトン 藤井 喜久子	10:00-11:00 ベーシックヨガ 岩下 明美	10:00-11:00 フローイングヨガ 初級 LALA	10:00-11:00 バレトン 大塚 友美	10:00-10:45 ホイールヨガ 桜井美恵	10:00
10:30		10:30-11:00 BARRE VR											10:15
10:45													10:30
11:00													10:45
11:15													11:00
11:30	11:15-12:00 COREOLOGY (アフロビート) Ayaka	11:15-12:00 ベーシックヨガ 岩下明美	11:15-12:00 ミュージックヨガ フクダ ハナミ	11:15-12:15 エアリアルヨガ 初級 Sakiko	11:15-12:15 めぐりをよくする ヨガ はづき	11:15-12:15 筋膜リリース中級 (ボール使用) MANA	11:15-12:15 BODYBALANCE 秋山 美幸	11:15-12:00 エアロ初級 藤井 喜久子	11:15-12:00 ゆらぎストレッチ 岩下 明美	11:15-12:00 ステップ初級 大塚 友美	11:15-12:05 ヴィンヤサヨガ LALA	11:15-11:45 ヒップライン 葵	11:15
11:45													11:30
12:00	Event Lesson!												11:45
12:15													12:00
12:30	12:15-13:15 姿勢改善& 美しい歩き方 岩下 明美	12:30-13:15 CYCLE×MUSIC フクダ ハナミ	12:15-13:15 デトックスヨガ TORI	12:30-13:30 BODYCOMBAT HATTY	12:30-13:15 骨盤を整える 月ヨガ はづき	12:30-13:30 骨盤ヨガ MANA	12:30-13:30 ZUMBA 松本 美賀子	12:30-13:30 BODYATTACK VR	12:30-13:30 デトックスヨガ 秋山 美幸	12:15-13:00 BODYCOMBAT 葵	12:15-13:00 太極舞 ヘギー	12:15-13:15 リラックスヨガ 大塚 友美	12:15
12:45													12:30
13:00													12:45
13:15													13:00
13:30													13:15
13:45	13:30-14:15 BODYCOMBAT 山田 龍王	13:30-14:15 RPM VR	13:30-14:15 リラックスヨガ TORI	13:45-14:30 BODYATTACK HATTY	13:45-14:30 SH'BAM VR	13:45-14:45 ダイエットヨガ Suiko	13:45-14:45 SALSATION@ 松本 美賀子	14:00-14:45 BODYCOMBAT VR	13:45-14:45 アロマ リラックスヨガ HIKARI	13:15-14:15 ZUMBA ヘギー	13:30-14:15 LesmillsCORE VR	13:30-14:30 ベーシックヨガ 岩下 明美	13:30
14:00													13:45
14:15													14:00
14:30													14:15
14:45	14:30-15:15 BODYJAM 山田 龍王	14:30-15:00 SPRINT VR	14:30-15:30 BODYBALANCE 秋山美幸	14:45-15:30 Ballピラティス LALA	14:45-15:15 LesmillsCORE HATTY	15:00-15:45 リラックスヨガ Suiko	15:00-15:45 UBOUND 葵	15:00-15:30 ピラティス(動) 松本 美賀子	15:00-15:45 ダイエットヨガ HIKARI	14:30-15:15 BODYPUMP 清野 瑛恵	14:30-15:15 BODYCOMBAT VR	14:45-15:30 ゆらぎストレッチ 岩下 明美	14:45
15:00													15:00
15:15	60分Lesson!												15:15
15:30													15:30
15:45	15:30-16:30 からだ コンディショニング 山田 信子	15:30-16:15 LesmillsCORE VR	15:45-16:45 パワーヨガ 金子 守男	15:45-16:45 フローイングヨガ 中級 LALA						15:30-16:30 フラダンス 水町	15:30-16:30 BODYATTACK VR		15:45
16:00													16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00													17:00
17:15													17:15
17:30		17:00-18:00 BODYCOMBAT VR	17:00-19:00 ホットスタジオ 解放タイム										17:30
17:45													17:45
18:00													18:00
18:15													18:15
18:30		18:15-19:00 LesmillsCORE VR	※白バンド ピンクバンド のみ利用可										18:30
18:45													18:45
19:00													19:00
19:15													19:15
19:30	19:15-20:00 BODYATTACK HATTY	19:15-20:00 SH'BAM VR	19:15-20:00 ミュージックヨガ フクダハナミ	19:00-19:45 ダンスエアロ HIROMI	19:00-19:30 SPRINT VR	19:00-19:45 ダイエットヨガ HIKARI	19:00-19:30 UBOUND 葵	19:00-19:30 LesmillsCORE HATTY		19:15-20:00 BODYBALANCE 鈴木 省吾	19:30-20:00 SPRINT VR	19:15-20:15 星空ヨガ HIKARI	19:30
19:45													19:45
20:00													20:00
20:15													20:15
20:30	20:15-21:00 BODYCOMBAT HATTY	20:15-20:45 GRIT CARDIO VR	20:15-21:15 パワーヨガ中級 フクダハナミ	20:00-20:45 MEGADANZ HIROMI	19:45-20:30 RPM VR	20:00-20:45 快眠アロマヨガ HIKARI	20:00-20:45 BODYATTACK HATTY×葵	20:00-20:45 BODYBALANCE VR	19:40-20:25 からだ コンディショニング 嶋田 祐子	20:15-21:15 BODYPUMP 鈴木 省吾	20:15-21:00 RPM VR	20:30-21:15 BODYBALANCE 清野 瑛恵	20:30
20:45													20:45
21:00													21:00
21:15													21:15
21:30	21:15-22:15 BODYPUMP HATTY	21:00-22:00 BODYBALANCE VR		21:00-21:45 ZUMBA KURO	20:45-21:30 THE TRIP VR		21:00-22:00 BODYCOMBAT HATTY×葵	21:00-21:30 GRIT CARDIO VR	20:40-21:40 ピラティス 嶋田 祐子	21:30-22:15 BODYCOMBAT 鈴木 省吾	21:15-22:00 THE TRIP VR		21:30
21:45													21:45
22:00													22:00
22:15													22:15

= 普段と時間・担当を変えたクラス