

# ベストスタイルフィットネス海浜幕張 2024年8-9月スケジュール

		月			水			木			金			土			日					
		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	アクティブ	暗闇	ホット	アクティブ	暗闇	ホット	9:30	9:45	
9:30						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																
9:45																						
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																						
22:30																						
22:45																						

**【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、<袖付きのもの / 膝下まであるもの>でご参加ください。
- HERBSスタジオ参加の場合、<ヨガマットを覆える大きさのタオル、ヨガラグが必要>です。

[アクティブ] 定員 38名  
 (BODYPUMP・ステップクラス 25名/UBOUND 30名/ハンモッククラス 11名/ヨガマットを使用するクラス定員35名)  
 [暗闇] 定員 25名  
 (インドアバイククラス 定員 15名/ヴァーチャル(VR)クラス 定員15名/ヨガマットを使うクラス定員20名)  
 [ホット] 定員 20名  
 ※レッスン開始時刻を過ぎますとご参加いただけません。

VR(ヴァーチャルクラス)は時間内【出入り自由】!!VR以外のクラスは途中入退出【禁止】!! ご参加中の皆様の集中力をそく行為、ご迷惑がかかる行為は禁止とさせていただきます。

ダンスクラス ハンモッククラス	有酸素クラス インドアバイククラス	格闘技クラス 岩盤浴リラクスタイル	筋力トレーニングクラス ヴァーチャルクラス【出入り自由】	ヨガクラス	コンディショニングクラス
--------------------	----------------------	----------------------	---------------------------------	-------	--------------