

BEST STYLE FITNESS大宮 2024年10月~12月スケジュール

		Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday				
		WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS		
9:30			9:20-9:50 ストレッチ ポール ハル		9:20-9:50 ストレッチ ポール NOA			9:20-9:50 ストレッチ ポール NOA				9:20-9:50 ストレッチ ポール ハル		9:30	
9:45														9:45	
10:00			10:00-10:30 はつらつ サーキット ハル	10:00-10:45 機能改善ヨガ 佐藤玲子	10:10-10:55 エアロ初級 小高	10:00-10:30 はつらつ サーキット NOA	10:00-10:45 デトックスヨガ 三上直子	10:00-10:45 リラックスヨガ 佐藤玲子				10:00-10:30 はつらつ サーキット ハル		10:00	
10:15	10:10-10:40 バレエ ストレッチ 齋藤													10:15	
10:30														10:30	
10:45														10:45	
11:00														11:00	
11:15	10:55-11:55 クラシック バレエ (21名) 齋藤													11:15	
11:30			11:10-11:55 エアロ初級 佐藤玲子	11:10-11:55 パワーヨガ 石田	11:10-11:55 骨盤 コディ イソエング 小高	11:05-11:50 インヤンヨガ 三上直子		11:10-11:55 FIGHTDO Mii	11:00-11:45 やさしいエアロ 佐藤玲子	11:10-11:55 ベーシックヨガ 石田	10:50-11:50 ベーシックヨガ miho		11:05-11:50 こちヨガ chiyo	11:30	
11:45														11:45	
12:00														12:00	
12:15					フェイスタオルを ご持参ください									12:15	
12:30														12:30	
12:45	12:25-13:25 MEGADANZ ASAMI			12:15-13:15 ヨガニードラ 石田	12:15-13:00 FIGHTDO 松浦	12:10-12:55 ひめトレ (20名) 小高	12:15-13:00 美彩心 NOA	12:15-13:00 UBOUND (30名) Mii	12:10-12:55 コディ イソエング 相沢	12:20-13:20 フローヨガ 石田	12:05-13:05 骨盤調整 ヨガ miho	12:20-13:05 ZUMBA chiyo	12:15-13:15 陰ヨガ kaori	12:45	
13:00														13:00	
13:15														13:15	
13:30														13:30	
13:45														13:45	
14:00	13:45-14:30 X55 (25名) ASAMI	13:40-14:40 ヴィンヤサ フローヨガ YURIE	13:45-14:30 美彩心 Akiko		13:25-14:10 UBOUND (30名) 松浦	13:25-14:25 ZUMBA 海老名	13:20-14:20 リラックスヨガ kaori		13:15-13:45 ベーシック ハワイアンダンス 相沢	13:45-14:30 腸デトックスヨガ 石田	13:45-14:45 SALSATION® 栗原	13:30-14:15 バレトン kaori	13:30-14:15 美BODYヨガ miho	14:00	
14:15														14:15	
14:30														14:30	
14:45														14:45	
15:00	14:50-15:35 UBOUND (30名) ASAMI				14:40-15:25 POWER (22名) Naoki	14:40-15:40 ベーシックヨガ kaori				14:05-15:05 美ボディほくし メンテナンス HIRO			14:35-15:35 コディ イソエング 相沢	15:00	
15:15														15:15	
15:30		15:05-15:50 ZUMBA chiyo	15:05-16:05 陰ヨガ YURIE											15:30	
15:45														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														17:30	
17:45														17:45	
18:00														18:00	
18:15														18:15	
18:30	18:15-19:15 SALSATION® 栗原		18:15-19:15 リラックスヨガ 大関		18:30-19:00 UBOUND (30名) 田島		18:00-19:00 リラックスヨガ 優		18:05-18:50 エアロ中級 佐藤玲子		18:25-19:10 ピラティス YURIE		18:40-19:40 SALSATION® 樋口	18:30	
18:45														18:45	
19:00														19:00	
19:15														19:15	
19:30														19:30	
19:45		19:35-20:20 ピラティス 栗原	19:35-20:20 ゆったりヨガ Yumiko		19:30-20:15 X55 (25名) Akiko	19:30-20:15 Sintex Tone (背骨調律) 田島	19:20-20:20 リンパ ストレッチ 優	19:10-20:10 MEGADANZ MIYUKI	19:10-20:10 BODYATTACK YUI	19:25-20:10 美彩心 Akiko			19:30-20:15 背中スッキリヨガ YURIE	19:45	
20:00	19:40-20:40 MEGADANZ 大関													20:00	
20:15														20:15	
20:30														20:30	
20:45														20:45	
21:00					20:40-21:25 FIGHTDO 田島	20:40-20:55 HYPER C Akiko		20:35-21:20 X55 (25名) Akiko	20:30-21:15 BODYCOMBAT YUI					21:00	
21:15		21:00-21:45 ベリーダンス Yumiko	20:45-21:30 ピラティス 栗原			21:05-21:20 ELEVEN Akiko							20:35-21:35 フローヨガ YURIE	21:15	
21:30														21:30	
21:45														21:45	
22:00														22:00	

コラーゲンレッスン (HERBS FREE/BEST STYLE)
有酸素系
ダンス系
筋力トレーニング系
ヨガ系/調整系

BEST STYLE FITNESS大宮 2024年10月～12月スケジュール

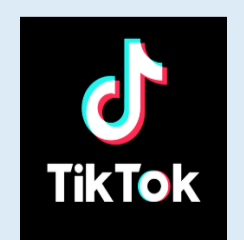
Friday			Saturday			Sunday		
WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS	WHITE STUDIO	BLACK STUDIO	STUDIO HERBS
9:30								
9:45	9:20-9:50 ストレッチボール Akiko							
10:00						9:45-10:45 MEGADANZ MIYUKI		
10:15	10:00-10:45 エアロ初中級 田島	10:00-10:30 はつらつサーキット Akiko	10:00-10:45 FIGHTDO NOA	10:00-10:45 ベーシックヨガ 佐藤玲子				10:00-10:45 美彩心 めぐ
10:30								
10:45								Hot Collagen Studio
11:00								
11:15	11:05-11:50 Sintex Tone (背骨調律) 田島	11:05-11:50 ベーシックヨガ 三好裕	11:05-11:50 脂肪燃焼ヨガ Chie	11:05-11:35 UBOUND (30名) Rina		11:10-11:55 バレトン MIYUKI		11:10-11:55 アクティブヨガ 石田
11:30								
11:45				11:30-12:15 キックボクシング (サンドバック) (14名) HIRO				
12:00	フェイスタオルを ご持参ください							
12:15								
12:30	12:15-13:00 MEGADANZ 浅野	12:15-13:00 TOPRIDE (18名) 奥島	12:15-13:00 ベーシックヨガ 三好裕	12:30-13:30 燃焼美ボディメイク HIRO	12:30-13:15 美彩心 NOA	12:10-12:55 骨盤 コンディショニング MIYUKI	12:10-12:55 BODYATTACK ヒロ	12:20-13:05 ボディメイクヨガ 石田
12:45								
13:00			12:45-13:30 ZUMBA YUUKI			フェイスタオルを ご持参ください		
13:15								
13:30	13:20-14:20 UBOUND (30名) 田島	13:20-14:05 リラックスヨガ 浅野						
13:45								
14:00			13:45-14:45 骨盤調整ヨガ kaori	13:45-14:45 SALSATION® 樋口	13:45-14:30 リンパ ドレナージュ YUUKI	13:25-14:10 ベーシックヨガ 石田	13:20-14:05 BODYCOMBAT ヒロ	
14:15								
14:30								
14:45	14:35-15:20 POWER (22名) 田島	14:35-15:05 FIGHTDO NOA						
15:00								
15:15								
15:30			15:05-15:50 MEGADANZ 姫花	15:05-15:50 ベーシックヨガ 樋口				
15:45								
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00	18:00-19:00 ZUMBA 海老名		18:00-19:00 ヨガニードラ 石田					
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								
19:15								
19:30	19:30-20:30 美背中ヨガ 石田	19:30-20:15 BODYATTACK NOA	19:20-20:20 リラックスヨガ 大関					
19:45								
20:00								
20:15								
20:30								
20:45								
21:00	20:50-21:50 下半身スッキリヨガ 石田	20:35-21:20 KIMAX (14名) Naoki						
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								



～LINE～
会員様向けに最新情報やイベントの
ご案内レッスン代行情報等を発信中です。



～INSTAGRAM～
館内の風景やイベントでの
レッスン風景をお届けいたします。
是非、フォローお待ちしております!!



～TikTok～
絶賛更新中です。館内の風景やスタッフの
日常など・・・お届けいたします。
皆様のフォロー お待ちしております!!

