

ベストスタイルフィットネス海浜幕張 2025年1-3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
<p>9:30</p> <p>9:45</p> <p>10:00</p> <p>10:15</p> <p>10:30</p> <p>10:45</p> <p>11:00</p> <p>11:15</p> <p>11:30</p> <p>11:45</p> <p>12:00</p> <p>12:15</p> <p>12:30</p> <p>12:45</p> <p>13:00</p> <p>13:15</p> <p>13:30</p> <p>13:45</p> <p>14:00</p> <p>14:15</p> <p>14:30</p> <p>14:45</p> <p>15:00</p> <p>15:15</p> <p>15:30</p> <p>15:45</p> <p>16:00</p> <p>16:15</p> <p>16:30</p> <p>16:45</p> <p>17:00</p> <p>17:15</p> <p>17:30</p> <p>17:45</p> <p>18:00</p> <p>18:15</p> <p>18:30</p> <p>18:45</p> <p>19:00</p> <p>19:15</p> <p>19:30</p> <p>19:45</p> <p>20:00</p> <p>20:15</p> <p>20:30</p> <p>20:45</p> <p>21:00</p> <p>21:15</p> <p>21:30</p> <p>21:45</p> <p>22:00</p> <p>22:15</p> <p>22:30</p> <p>22:45</p>																	
<p>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</p> <p>9:45-10:45 エアリアルヨガ 中級 Sakiko 予約</p> <p>10:00-10:45 股関節ワーク 藤井 喜久子</p> <p>9:45-10:45 フローイングヨガ 初級 LALA 予約</p> <p>10:10-10:55 バレトン 大塚 友美 予約</p> <p>9:55-10:55 ほぐしヨガ KOMAYU</p> <p>9:50-10:50 モーニングヨガ はづき</p> <p>10:00-10:45 ホールヨガ 桜井美恵 定員12名</p> <p>10:35-11:35 BODYPUMP 福田 貴志 予約</p> <p>10:35-11:35 Ballピラティス LALA</p> <p>10:20-11:20 パワーヨガ 中級 HIKARI</p> <p>10:00-11:00 ベーシックヨガ 岩下 明美</p> <p>10:15-11:00 筋膜リリース初級 (ボール使用) MANA</p> <p>10:00-11:00 デトックスヨガ Suiko</p> <p>11:15-12:00 エアリアルヨガ 初級 Sakiko 予約</p> <p>11:15-12:00 FIGHTDO 野々田 好</p> <p>11:15-12:15 筋膜リリース中級 (ボール使用) MANA</p> <p>11:10-12:10 BODYBALANCE 秋山 美幸 予約</p> <p>11:05-11:50 バレトン 藤井 喜久子 予約</p> <p>11:10-12:10 からだ コンディショニング 須藤 美菜</p> <p>11:10-11:55 ステップ初級 大塚 友美 予約</p> <p>11:10-12:00 ウィンヤサヨガ LALA</p> <p>11:00-12:00 ピラティス(静) Kei</p> <p>11:50-12:50 BODYCOMBAT 福田 貴志</p> <p>12:00-12:45 THE TRIP VR</p> <p>11:40-12:40 アロマ リラクسسヨガ HIKARI</p> <p>11:15-12:00 エアロ初級 岩下 明美</p> <p>11:15-12:00 股関節ワーク 藤井 喜久子</p> <p>11:15-12:15 骨盤ヨガ Suiko</p> <p>12:20-13:05 エアロ初級 宮澤 真由美</p> <p>12:30-13:15 CYCLE×MUSIC フクダ ハナミ</p> <p>12:20-13:20 テトックスヨガ TORI</p> <p>12:20-13:20 SALSATION® Ryon</p> <p>12:40-13:25 リフレッシュヨガ 宮澤 真由美</p> <p>12:30-13:30 骨盤ヨガ MANA</p> <p>12:30-13:30 ZUMBA 松本 美賀子</p> <p>12:45-13:30 LesmillsCORE VR</p> <p>12:30-13:30 ベーシック パワーヨガ 秋山 美幸</p> <p>12:15-13:15 ピラティス(動) Kei</p> <p>12:30-13:15 太極舞 ハチー</p> <p>12:15-13:15 パワーヨガ初級 大塚 友美</p> <p>13:05-13:50 ダンスエアロ mil</p> <p>13:10-13:40 SPRINT VR</p> <p>13:00-13:45 体幹トレーニング 葵</p> <p>13:15-14:15 ダイエットヨガ HIKARI</p> <p>12:25-13:10 FIGHT DO 葵</p> <p>12:45-13:45 QREN骨盤体操 JUN</p> <p>13:30-14:15 BODYCOMBAT 山田 龍王</p> <p>13:30-14:00 SPRINT VR</p> <p>13:35-14:20 リラクسسヨガ TORI</p> <p>13:40-14:25 UBOUND 野々田 好</p> <p>13:40-14:25 からだ コンディショニング 宮澤 真由美</p> <p>13:50-14:50 ダイエットヨガ Suiko</p> <p>13:45-14:45 SALSATION® 松本 美賀子</p> <p>13:50-14:35 BODYCOMBAT Hamayan</p> <p>13:45-14:45 アロマ リラクسسヨガ HIKARI</p> <p>13:30-14:15 ZUMBA ハギー</p> <p>13:45-14:15 Lesmills CORE VR</p> <p>13:30-14:30 ベーシックヨガ 岩下 明美</p> <p>14:05-14:50 MEGADANZ mil</p> <p>14:00-14:45 ヒップライン 葵</p> <p>14:15-15:00 からだ コンディショニング 嶋田 祐子</p> <p>14:45-15:45 BODYCOMBAT 鈴木 省吾</p> <p>14:50-15:50 ハレ入門 嶋田 祐子</p> <p>14:30-15:30 呼吸を深める ヨガ はづき</p> <p>15:30-16:15 からだ コンディショニング 山田 信子</p> <p>15:30-16:15 BODYATTACK 葵</p> <p>14:40-15:40 BODYBALANCE 秋山美幸</p> <p>14:45-15:30 Ballピラティス LALA</p> <p>14:45-15:30 ホールヨガ 野々田 好 定員12名</p> <p>15:05-15:50 リラクسسヨガ Suiko</p> <p>15:00-15:45 BODYPUMP Hamayan</p> <p>15:00-15:45 BODYBALANCE VR</p> <p>15:00-15:45 ダイエットヨガ HIKARI</p> <p>15:30-16:30 フラダンス 水町</p> <p>15:30-16:15 THE TRIP VR</p> <p>14:45-15:45 ゆらぎストレッチ 岩下 明美</p> <p>15:05-15:50 BODYCOMBAT 葵</p> <p>15:00-15:45 BODYATTACK VR</p> <p>15:15-16:15 ピラティス 嶋田 祐子</p> <p>16:00-16:45 Lesmills CORE VR</p> <p>16:00-16:45 UBOUND 松浦敬二郎</p> <p>16:00-18:45 ホットスタジオ 解放タイム</p> <p>16:30-17:15 RPM VR</p> <p>16:00-18:45 ホットスタジオ 解放タイム</p> <p>※白バンド ピンクバンドのみ利用可</p> <p>16:00-16:45 フローイングヨガ 中級 LALA 予約</p> <p>16:00-18:45 ホットスタジオ 解放タイム</p> <p>※白バンド ピンクバンドのみ利用可</p> <p>16:00-16:45 瞑想ヨガ KOMAYU</p> <p>17:00-17:30 Lesmills CORE VR</p> <p>17:00-19:00 ホットスタジオ 解放タイム</p> <p>※白バンド ピンクバンドのみ利用可</p> <p>16:30-17:10 UBOUND 松浦敬二郎</p> <p>16:45-17:45 BODYCOMBAT VR</p> <p>16:30-19:00 ホットスタジオ 解放タイム</p> <p>※白バンド ピンクバンドのみ利用可</p> <p>17:00-18:00 BODYATTACK 鈴木 省吾</p> <p>16:30-17:15 RPM VR</p> <p>17:30-18:15 THE TRIP VR</p> <p>17:15-19:00 ホットスタジオ 解放タイム</p> <p>※白バンド ピンクバンドのみ利用可</p> <p>18:00-18:30 GRT CARDIO VR</p> <p>18:30-19:00 SPRINT VR</p> <p>19:10-19:55 BODYATTACK HATTY</p> <p>19:10-19:55 SHBAM VR</p> <p>19:15-20:00 ミュージックヨガ フクダハナミ</p> <p>19:00-19:45 FIGHTDO 松浦敬二郎</p> <p>19:00-19:45 K-StyleDance HIROMI</p> <p>19:00-19:45 ダイエットヨガ HIKARI</p> <p>19:00-19:30 LesmillsCORE HATTY</p> <p>19:00-19:30 SPRINT VR</p> <p>19:10-20:00 CHOREOLOGY Ryon</p> <p>19:30-20:00 SPRINT VR</p> <p>19:10-19:55 BODYBALANCE 鈴木 省吾</p> <p>20:15-21:00 BODYCOMBAT HATTY</p> <p>20:15-21:00 BODYBALANCE VR</p> <p>20:15-21:15 パワーヨガ中級 フクダハナミ</p> <p>20:00-20:45 UBOUND 松浦敬二郎</p> <p>20:00-20:45 バレトン HIROMI</p> <p>20:00-20:45 快眠アロマヨガ HIKARI</p> <p>19:45-20:45 BODYATTACK HATTY</p> <p>19:45-20:30 RPM VR</p> <p>19:40-20:25 からだ コンディショニング 嶋田 祐子</p> <p>20:15-21:15 BODYPUMP 鈴木 省吾</p> <p>20:15-21:05 RPM VR</p> <p>20:15-21:15 星空ヨガ HIKARI</p> <p>21:15-22:15 BODYPUMP HATTY</p> <p>21:15-22:00 BODYATTACK VR</p> <p>21:05-21:50 ZUMBA KURO</p> <p>21:00-21:30 GRT CARDIO VR</p> <p>21:00-22:00 BODYCOMBAT HATTY</p> <p>20:45-21:30 THE TRIP VR</p> <p>20:40-21:40 ピラティス 嶋田 祐子</p> <p>21:30-22:15 BODYCOMBAT 鈴木 省吾</p> <p>21:15-22:00 THE TRIP VR</p>																	

1週前から予約可能 毎12時解禁で予約しやすい

予約 WEB予約が必要なクラスです

サイトQRコードはこちらです!!

【レッスン参加の際のお願い】

- ハンモッククラスは月6回まで参加可能です。<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
--------------------	----------------------	----------------------	---------------------------------	-------	--------------