

# ベストスタイルフィットネス海浜幕張 2025年4-6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					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	10:00-11:00 SALSATION® Ayaka		10:00-11:00 リラックス フローヨガ フクダ ハナミ	9:45-10:45 エアリアルヨガ 中級 Sakiko		9:50-10:50 ほくしヨガ KOMAYU	9:45-10:45 フローイングヨガ 中中級 LALA	10:00-10:45 股関節ワーク 藤井 喜久子	9:50-10:50 モーニングヨガ 須藤 美菜	9:55-10:55 フローイングヨガ 初級 LALA	10:10-10:55 バレトン 大塚 友美	9:45-10:45 ホイールヨガ 桜井美恵	9:20-10:20 フローイングヨガ 初級 LALA	9:20-10:20 気功ストレッチ 山田 信子				
10:15																		
10:30		10:30-11:00 ゆったりストレッチ 宮澤 真由美																
10:45																		
11:00																		
11:15	11:15-12:00 COREOLOGY (アフロビート) Ayaka		11:15-12:00 ミュージックヨガ フクダ ハナミ	11:00-12:00 エアリアルヨガ 初級 Sakiko		11:15-12:00 FIGHTDO 野々田 好	11:10-12:10 BODYBALANCE 秋山 美幸	11:05-11:50 バレトン 藤井 喜久子	11:10-12:10 ピラティス 須藤 美菜	11:10-11:55 ステップ初級 大塚 友美	11:10-12:00 ヴィンヤサヨガ LALA	11:00-12:00 リラックス ピラティス Kei	10:35-11:35 BODYPUMP 福田 貴志	10:35-11:35 Ballピラティス LALA	10:20-11:20 パワーヨガ 中中級 HIKARI	10:00-11:00 ベーシックヨガ 岩下 明美	10:15-11:00 筋膜リリース初級 (ボール使用) MANA	10:00-11:00 デトックスヨガ Suiko
11:30																		
11:45		11:15-12:00 からだ コンディショニング 宮澤 真由美																
12:00																		
12:15																		
12:30	12:20-13:05 エアロ初級 宮澤 真由美		12:20-13:20 デトックスヨガ TORI	12:20-13:20 SALSATION® Ryon		12:30-13:15 ホイールヨガ 野々田 好	12:30-13:30 ZUMBA 松本 美賀子	12:45-13:30 LesmillsCORE VR	12:30-13:30 ベーシック パワーヨガ 秋山 美幸	12:15-13:15 ピラティス Kei	12:30-13:15 太極舞 ハギー	12:15-13:15 リラックスヨガ 大塚 友美	11:50-12:50 BODYCOMBAT 福田 貴志	12:00-12:45 RPM VR	11:40-12:40 アロマ リラックスヨガ HIKARI	11:15-12:00 エアロ初級 岩下 明美	11:15-12:00 股関節ワーク 藤井 喜久子	11:15-12:15 骨盤ヨガ Suiko
12:45		12:30-13:15 CYCLE×MUSIC フクダ ハナミ																
13:00																		
13:15																		
13:30	13:30-14:15 BODYCOMBAT 山田 龍王		13:35-14:20 リラックスヨガ TORI	13:40-14:25 UBOUND 野々田 好		13:35-14:35 からだ コンディショニング 宮澤 真由美	13:45-14:45 SALSATION® 松本 美賀子	13:50-14:35 BODYCOMBAT Hamayan	13:45-14:45 アロマ リラックスヨガ HIKARI	13:30-14:15 ZUMBA ハギー	13:45-14:15 Lesmills CORE VR	13:30-14:30 ベーシックヨガ 岩下 明美	13:05-13:50 ダンスエアロ mil	13:10-13:40 SPRINT VR	13:00-13:45 体幹トレーニング 葵	13:15-14:15 ダイエットヨガ HIKARI		12:45-13:45 QREN骨盤体操 JUN
13:45																		
14:00		13:30-14:00 SPRINT VR																
14:15																		
14:30	14:30-15:15 BODYJAM 山田 龍王	14:30-15:15 体幹トレーニング 葵		14:40-15:40 BODYBALANCE 秋山 美幸	14:45-15:30 Ballピラティス LALA	14:45-15:30 からだ コンディショニング 宮澤 真由美	14:45-15:30 ホイールヨガ 野々田 好	15:00-16:00 筋膜リリースヨガ Suiko	15:00-15:45 BODYPUMP Hamayan	15:00-15:45 ダイエットヨガ HIKARI	14:30-15:15 UBOUND 葵	14:45-15:45 ゆるぎストレッチ 岩下 明美	14:05-14:50 MEGADANZ mil	14:00-14:45 ヒップライン 葵	14:15-15:00 からだ コンディショニング 嶋田 祐子	14:45-15:45 BODYCOMBAT 鈴木 省吾	14:50-15:50 バレエ入門 嶋田 祐子	14:20-15:20 ハダフローヨガ はづき
14:45																		
15:00	15:30-16:30 からだ コンディショニング 山田 信子	15:30-16:15 BODYATTACK VR		15:45-16:45 フローイングヨガ 中級 LALA														
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00		16:30-17:30 BODYCOMBAT VR																
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15	19:10-19:55 BODYATTACK HATTY	19:10-19:55 LesmillsDance VR	19:15-20:00 ミュージックヨガ フクダハナミ	19:00-19:45 FIGHTDO 松浦敬二郎	19:00-19:45 K-StyleDance HIROMI	19:00-19:45 ダイエットヨガ HIKARI	19:00-19:45 バレエ入門 嶋田 祐子											
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30	20:15-21:00 BODYCOMBAT HATTY	20:15-21:00 BODYBALANCE VR	20:15-21:15 パワーヨガ中級 フクダハナミ	20:00-20:45 UBOUND 松浦敬二郎	20:00-20:45 バレトン HIROMI	20:00-20:45 快眠アロマヨガ HIKARI	19:45-20:45 BODYPUMP 福田 貴志	20:10-20:55 RPM VR	19:55-20:40 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 SALSATION® Ryon	20:15-21:15 星空ヨガ HIKARI	19:10-20:00 CHOREOLOGY Ryon	19:10-19:55 RPM VR	19:10-19:55 BODYBALANCE 鈴木 省吾			
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30	21:15-22:15 BODYPUMP HATTY	21:15-22:00 BODYATTACK VR		21:05-21:50 ZUMBA KURO	21:00-21:30 GRIT CARDIO VR		21:00-22:00 BODYCOMBAT 福田 貴志	21:15-22:00 THE TRIP VR	20:55-21:40 ピラティス 嶋田 祐子	21:30-22:15 BODYCOMBAT 鈴木 省吾	21:15-22:00 Lesmills Dance VR							
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		

1週間前から予約可能 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 岩盤浴リラックスタイム	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
--------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------------	-------	--------------