

ベストスタイル海浜幕張店 1月13日（月）スケジュール

		月				
		アクティブ	暗闇	ホット		
9:30					9:30	
9:45	Event Lesson				9:45	
10:00					10:00	
10:15	10:00-11:00 ベーシックヨガ 岩下 朋美		10:15-11:00 SH'BAM VR	10:00-11:00 リラックス フローヨガ フクダ ハナミ	10:15	
10:30					10:30	
10:45					10:45	
11:00	Event Lesson				11:00	
11:15					11:15	
11:30	11:20-12:20 ゆらぎストレッチ 岩下 朋美		11:15-12:00 BODYATTACK VR	11:15-12:00 ミュージックヨガ フクダ ハナミ	11:30	
11:45					11:45	
12:00					12:00	
12:15					12:15	
12:30					12:30	
12:45	12:40-13:10 体幹トレーニング 葵		12:30-13:15 CYCLE×MUSIC フクダ ハナミ	12:20-13:20 デトックス ヨガ TORI	12:45	
13:00					13:00	
13:15					13:15	
13:30	13:30-14:15 BODYCOMBAT 山田 龍王		13:35-14:05 SPRINT VR	13:35-14:20 リラックスヨガ TORI	13:30	
13:45					13:45	
14:00					14:00	
14:15					14:15	
14:30	14:30-15:15 BODYJAM 山田 龍王		14:30-15:30 からだ コンディショニング 山田信子	14:40-15:40 BODYBALANCE 秋山美幸	14:30	
14:45					14:45	
15:00					15:00	
15:15					15:15	
15:30					15:30	
15:45	15:45-16:30 エアロ初級 山田信子		15:45-16:30 BODYATTACK 葵	16:00-17:00 ホットスタジオ 解放タイム	15:45	
16:00					16:00	
16:15					16:15	
16:30					16:30	
16:45					16:45	

※白バンド
ピンクバンド
のみ利用可