

ベストスタイルフィットネス海浜幕張 2025年10-12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	
				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														
9:30																	9:30	
9:45																	9:45	
10:00																	10:00	
10:15	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	10:15-11:00 星空ヨガ HIKARI	9:50-10:50 ほぐしヨガ KOMAYU	10:00-10:45 バレトン 藤井 喜久子	10:00-10:45 からだ コンディショニング 宮澤 真由美	9:50-10:50 モーニングヨガ 須藤 美菜	9:45-10:45 Aerial hammock yoga 初級 LALA	10:00-10:45 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 からだ コンディショニング 山田信子		10:00-11:00 ベーシックヨガ 岩下 明美	10:00-11:00 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	
10:30																	10:30	
10:45		10:30-11:00 ゆったりストレッチ 宮澤 真由美													10:20-11:20 パワーヨガ 初中級 HIKARI			
11:00													定員12名				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 股関節 ストレッチヨガ HIKARI	11:15-12:15 筋膜リリース中級 (ボール使用) MANA	11:10-12:10 BODYBALANCE 秋山 美幸	11:05-11:50 股関節ワーク 藤井 喜久子	11:10-12:10 ホイールヨガ& ピラティス 須藤 美菜	11:00-11:45 ステップ初級 大塚 友美	11:00-12:00 workout pilates LALA	11:00-11:45 アロマヨガ 桜井美恵	11:00-11:45 RPM ANJI		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	
11:30																	11:30	
11:45																	11:45	
12:00															11:40-12:40 アロマ リラックスヨガ HIKARI			
12:15																	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	12:20-13:05 RPM Anji	12:30-13:30 骨盤ヨガ MANA	12:25-13:25 ZUMBA 松本 美賀子		12:30-13:30 ベーシック パワーヨガ 秋山 美幸	12:15-13:00 太極舞 ヘキ		12:00-13:00 リラックスヨガ 大塚 友美	12:00-12:45 UBOUND ハル		12:15-13:00 ステップ初級 岩下 明美		12:45-13:45 ローラーヨガ Suiko	
12:45																	12:45	
13:00																	13:00	
13:15																	13:15	
13:30	13:30-14:30 BODYCOMBAT 山田 龍王	13:30-14:00 SPRINT VR	13:35-14:20 リラックスヨガ TORI	13:35-14:35 ステップ初級 宮澤 真由美		13:45-14:45 ダイエットヨガ Suiko	13:40-14:40 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	13:15-14:15 ZUMBA ヘキ	13:05-14:05 ピラティス 嶋田祐子	13:15-14:15 ベーシックヨガ 岩下 明美	13:05-13:50 ダンスエアロ mii	13:10-13:40 RPM VR	13:15-14:15 ダイエットヨガ HIKARI		12:45-13:45 QREN骨盤体操 JUN	
13:45																	13:45	
14:00																	14:00	
14:15																	14:15	
14:30																	14:30	
14:45	14:30-15:15 体幹トレーニング 山田 信子		14:40-15:40 BODYBALANCE 秋山美幸		14:15-15:15 workout pilates LALA	15:00-16:00 のびるヨガ Suiko	14:55-15:40 BODYPUMP Hamayan	14:50-15:50 workout pilates LALA	15:00-15:45 ダイエットヨガ HIKARI	14:25-15:25 バレエ入門 嶋田祐子	14:30-15:30 ゆらぎストレッチ 岩下 明美	14:05-14:50 MEGADANZ mii	14:00-14:45 BODYBALANCE VR	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	14:20-15:20 バレエ入門 嶋田祐子	14:20-15:20 ハタフローヨガ はつき	
15:00																	15:00	
15:15																	15:15	
15:30	15:30-16:30 からだ コンディショニング 山田 信子	15:30-16:15 BODYCOMBAT VR		15:30-16:30 Aerial hammock yoga 初中級 LALA	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	16:00-17:00 Aerial hammock yoga 初級 LALA	16:00-16:45 BODYCOMBAT VR	16:00-17:00 瞑想ヨガ KOMAYU	15:30-16:30 フラダンス 水町						15:15-16:00 BODYJAM 鈴木 省吾	15:15-16:15 ピラティス 嶋田 祐子	16:00-16:45 LesmillsCORE 鈴木 省吾	15:40-16:40 リラックスヨガ はつき
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		16:45-17:45 LesmillsCORE VR			16:45-17:30 BODYCOMBAT VR	16:15-18:45 ホットスタジオ 解放タイム		17:00-17:30 Lesmills CORE VR	17:10-19:00 ホットスタジオ 解放タイム		16:30-17:15 RPM VR	16:00-18:45 ホットスタジオ 解放タイム		16:45-17:45 BODYCOMBAT VR	16:30-19:00 ホットスタジオ 解放タイム	16:30-17:15 RPM VR	17:00-18:00 BODYATTACK 鈴木 省吾	17:15-19:00 ホットスタジオ 解放タイム
17:30																	17:30	
17:45																	17:45	
18:00																	18:00	
18:15																	18:15	
18:30																	18:30	
18:45																	18:45	
19:00																	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	19:15-19:45 LesmillsCORE 鈴木 省吾	19:00-19:45 ダイエットヨガ HIKARI	19:00-20:00 バレエ入門 嶋田 祐子	19:15-20:00 ミュージックヨガ フクダハナミ	19:10-20:00 CHOREOLOGY Ryon	18:55-19:40 RPM VR	19:10-19:55 BODYBALANCE 鈴木 省吾						19:15	
19:30																	19:30	
19:45																	19:45	
20:00																	20:00	
20:15																	20:15	
20:30	20:15-21:00 BODYCOMBAT HATTY	20:15-21:05 RPM 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 BODYJAM 鈴木 省吾	20:00-20:45 快眠アロマヨガ HIKARI	19:45-20:45 BODYPUMP 福田 貴志	20:15-21:00 ピラティス 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						20:30	
20:45																	20:45	
21:00																	21:00	
21:15																	21:15	
21:30	21:15-22:15 BODYPUMP HATTY	21:15-21:45 SPRINT VR		21:00-22:00 BODYATTACK 鈴木 省吾	21:00-21:45 ZUMBA KURO		21:00-22:00 BODYCOMBAT 福田 貴志	20:30-21:15 CYCLE×MUSIC フクダ ハナミ		21:30-22:15 BODYCOMBAT 鈴木 省吾	21:15-22:00 BODYBALANCE VR						21:30	
21:45																	21:45	
22:00																	22:00	
22:15																	22:15	
22:30																	22:30	
22:45																	22:45	

1週前から予約可能

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ぐ行為、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
--------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------------	-------	--------------