

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												9:20-10:20 からだ コンディショニング 山田信子					9:30		
9:45																	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 ほぐしヨガ KOMAYU	10:00-10:45 パレトン 藤井 喜久子	10:00-10:45 からだ コンディショニング 空瀬 直由美	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 パレトン 大塚 友美	9:45-10:45 ホイールヨガ 桜井美恵	9:50-10:35 BODYCOMBAT VR		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	10:00		
10:15																	10:15		
10:30		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				10:30	
10:45												定員12名						10:45	
11:00													10:40-11:40 リラックスヨガ YOSHIKO	11:00-11:45 RPM ANJ				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	11:05-12:05 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			11:15-12:00 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	11:15		
11:30																		11:30	
11:45																		11:45	
12:00																		12:00	
12:15																		12:15	
12:30	12:20-13:05 エアロ初級 宮澤 真由美	12:30-13:15 CYCLE×MUSIC フクダ ハナミ	12:20-13:20 デトックスヨガ TORI	12:20-13:20 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 ハギー	12:30-13:15 BODYCOMBAT VR	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	12:45-13:45 QREN骨盤体操 JUN	12:30		
12:45																		12:45	
13:00																		13:00	
13:15																		13:15	
13:30	13:30-14:30 BODYCOMBAT 山田 龍主	13:30-14:00 SPRINT VR	13:35-14:20 リラックスヨガ TORI	13:35-14:20 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 ハギー	13:30-14:00 Lesmills CORE VR	13:05-13:50 ダンスエアロ mil	13:10-13:40 RPM VR	13:15-14:15 ダイエットヨガ HIKARI			13:30		
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																14:45	
15:00			14:40-15:40 BODYBALANCE 秋山美幸															15:00	
15:15																		15:15	
15:30																		15:30	
15:45	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	15:00-16:00 のびるヨガ Suiko	14:55-15:40 BODYPUMP Hamayan	14:50-15:50 Functional roller pilates® LALA	15:00-15:45 ダイエットヨガ HIKARI	15:30-16:30 フラダンス 水町	14:25-15:25 ハリエ入門 嶋田祐子	14:45-15:45 ゆらぎストレッチ 岩下 明美	15:05-15:50 BODYCOMBAT 菅 純希	15:15-16:00 BODYJAM 鈴木 省吾	15:15-16:15 ピラティス 嶋田 祐子	14:45-15:45 BODYCOMBAT 鈴木 省吾	14:50-15:50 ハリエ入門 嶋田祐子	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	16:00-19:00 ホットスタジオ 解放タイム	16:40-17:40 セミパーソナル (2週目・4週目のみ) LALA	16:15-18:45 ホットスタジオ 解放タイム	16:00-17:00 Aerial hammock yoga 初級 LALA	16:00-16:45 BODYCOMBAT VR	16:10-19:00 ホットスタジオ 解放タイム	16:00-17:00 瞑想ヨガ KOMAYU	16:30-17:15 RPM VR	16:00-18:45 ホットスタジオ 解放タイム	16:15-17:00 LesmillsDance 鈴木 省吾	16:45-17:45 BODYCOMBAT VR	16:30-19:00 ホットスタジオ 解放タイム	17:00-18:00 BODYATTACK 鈴木 省吾	16:30-17:15 RPM VR	17:15		
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 ハリエ入門 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	1週間前から 予約可能			1時間2時解放で 予約しやすい			19:15	
19:30													19:30						
19:45													【レッスン参加の際のお願い】			サイトQRコードは こちらです!!		19:45	
20:00																		20:00	
20:15													■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。			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	19:45-20:45 BODYPUMP 福田 貴志	20:30-21:15 CYCLE×MUSIC フクダ ハナミ	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			21:30-22:15 BODYCOMBAT 鈴木 省吾	21:15-22:00 Lesmills Dance VR		21:30							
21:45																21:45			
22:00																22:00			
22:15																22:15			
22:30																22:30			
22:45																22:45			

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