

ベストスタイルフィットネス海浜幕張 2025年9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																	
9:45																	
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														
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														
11:30		11:15-12:00 からだ コンディショニング 宮澤 真由美															
11:45																	
12:00																	
12:15																	
12:30	12:20-13:05 エアロ初級 宮澤 真由美		12:20-13:20 テトックスヨガ TORI														
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														
13:45		13:30-14:00 SPRINT VR															
14:00																	
14:15																	
14:30	14:30-15:15 BODYJAM 山田 龍王		14:40-15:40 BODYBALANCE 秋山美幸														
14:45		14:30-15:15 体幹トレーニング 山田 信子															
15:00																	
15:15																	
15:30																	
15:45	15:30-16:30 からだ コンディショニング 山田 信子																
16:00		15:30-16:15 BODYCOMBAT VR															
16:15																	
16:30																	
16:45																	
17:00		16:00-19:00 ホットスタジオ 解放タイム															
17:15		16:45-17:45 LesmillsCORE VR															
17:30																	
17:45																	
18:00																	
18:15																	
18:30																	
18:45																	
19:00																	
19:15	19:10-19:55 BODYATTACK HATTY		19:15-20:00 ミュージックヨガ フクダハナミ														
19:30		19:10-19:55 LesmillsDance VR															
19:45																	
20:00																	
20:15	20:15-21:00 BODYCOMBAT HATTY																
20:30		20:15-21:00 BODYBALANCE VR															
20:45																	
21:00																	
21:15	21:15-22:15 BODYPUMP HATTY																
21:30		21:15-22:00 BODYATTACK VR															
21:45																	
22:00																	
22:15																	
22:30																	
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
--------------------	----------------------	-----------------------	---------------------------------	-------	--------------